

موسوعة

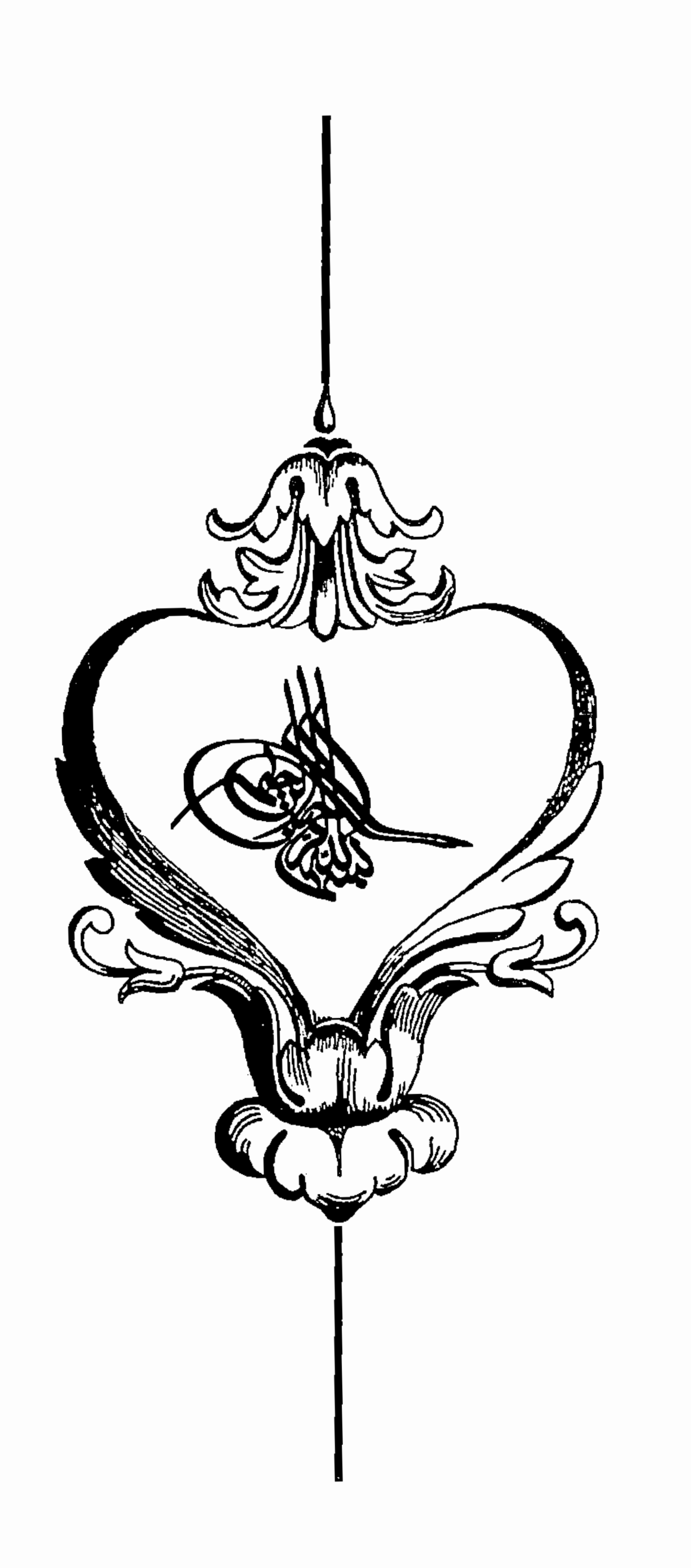
فى مطبخنا طبيبة

لتغذية أمراض القلب والأوعية الدموية

المؤلف
محمد عبده مغاورى
أخصائى التحاليل البيولوجى

مكتبة الإيمان بالمنصورة
مكتبة جزيرة الورد بالقاهرة

رقــم الإيــداع : ٢٠٠٨/٢٣٢٦
الترقــيم الدولــى : I . S . B . N
977 – 290 – 418 – 5



تقـــديم

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبى بعده.

أما بعد.....

إلى كل قرائى الأحباء أكتب لكم هذه الموسوعة؛ لنعلم سوياً أن الغذاء ليس بالأمر الهين، والتغذية ليست بالعلم اليسير، فالغذاء أساس يبنى عليه الجسم، والتغذية قواعد تحفظ له الصحة والعافية بأمر الله وحده.

ولقد أبحرت فى علوم شتى والتقطت كلمات عذبة من أفواه أُناس درسوا وجربوا، ومضت عينى يبرق أمامها شعاع نور استمدته من علماء ما أندرهم فى عصرنا الحالى: منهم الدكتور برنارد جنسن الذى قال: [الطبيعة تشفى إذا ما أتيحت لها الفرصة!!]

مما يعنى أن الإنسان إذا ما صلحت تدابيره فى الغذاء والشراب والنوم وأفعاله وسكناته استطاع أن يفوز بالصحة بعد ما حل به المرض.

كثيراً ما نجد المرض بسبب الغذاء السيئ، وكذا العادات السيئة وأيضاً نرى الصحة والعافية فى التغذية الحسنة، والعادات الحسنة، وأكثر أهل الطب علماً بذلك أطباء القلب وأيضاً أمراض الدم على وجه التحديد، فالتغذية السيئة قد تقود الإنسان إلى الذبحة الصدرية، أو الأنيميا، أو ارتفاع ضغط الدم **Hypertension** أو انخفاضه **Hypotension**

وقد تقوده إلى ما هو أسوأ كالجلطات والذبحات غير المستقرة و. . . إلخ.

كل ذلك سببه سوء التغذية وارتفاع معدل الدهون فى طعامنا وكذلك الملح Nacl، وكذا كل ما يساعد فى رفع معدل الصوديوم كالكولا وأضف ما شئت من المأكولات التى يسيل لها اللعاب والمشروبات التى "تروى" على رأى كثير ممن أقبلوا بشراهة على كل ما هو ضار ولذيذ، وعندما يقع هؤلاء نرى فى أعينهم نظرة تقول ما أجمل أن تحتوى مطابخنا على طبيبة، عوضاً عن هذا العذاب وتلك المعاناة!.

ومن الجميل أن نصرح بأن العلاج أيضاً فى بعض الأغذية كالسلطة الجميلة التى تمتلأ بالثوم المفروم، والبصل المبشور، وملعقة زيت الزيتون النقى وملعقة صغيرة من الليمون الحامض ونتفة من الزنجبيل الأبيض والعديد من الخضروات.

والعجيب أن يكون الغذاء هو الداء وهو نفسه الدواء؛ لذا نرى قواعد كثيرة أُرسيت منذ زمن بعيد تنسق حفظ الصحة بالتغذية وأيضاً بالعلاج، فالغذاء والتغذية من أهم ميادين الطب.

أبدع جالينوس، وديسقوريدوس، وروفس، وغيرهم فى وضع هذه القواعد ، ثم جاء نور الإسلام؛ لينشر لنا قواعد غاية فى الأهمية فى هذا العلم؛ نظراً لأهميته الشديدة بين العلوم الأخرى فما أجمل خلع عباءة المرض، وارتداء عباءة الصحة، والفوز بالبقاء على الصحة والعافية.

قطفنا بعض هذه القواعد من كتاب الطب النبوى للعلامة ابن القيم

حيت تعرض لشرح حديث سيد الأطباء محمد ﷺ "ما ملأ آدمى وعاء شر من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ،فإن كان لابد فاعلا . فثلث لطعامه . وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه" .

○ يقول العلامة ابن القيم : الأمراض نوعان :

أمراض مادية : تكون عند زيادة مادة أفرطت فى البدن حتى أضرت بأفعال الطبيعة وهى الأمراض الأكثرية، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة فى القدر الذى يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم ، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة.

فإذا ملأ الآدمى بطنه من هذه الأغذية، واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، منها بطىء الزوال وسريعه، فإذا توسط فى الغذاء، وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً فى كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير.

□ مراتب الغذاء ثلاثة :

١ مرتبة الحاجة .

٢ - مرتبة الكفاية .

٣ - مراتب الفضيلة .

أخبر النبى ﷺ أنه – أى المرء منا– يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها فإن تجاوزها فليأكل فى ثلث بطنه، ويدع

الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب "Heart"، فإن البطن "Abdomen"، امتلأت من الطعام"Food" ضاق عن الشراب "Drink"، وإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس "Spire"، وعرض له الكرب والتعب بحمله، ويكون.. بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عند الطاعات، وتحركها فى الشهوات التى يستلزمها الشبع، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن.

والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، ،وإن أخصبه، وإنما يقوي البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته.

■ **يقول العلامة الرئيس ابن سينا:**

إن الغذاء يغير حال البدن بكيفيته وكميته، أما بكيفيته فقد عرف ذلك وإما بكميته فذلك إما بأن يزيد فيورث التخمة والسدد ثم العفونة، وإما بأن ينقص فيورث الذبول والزيادة فى كمية الغذاء مبردة دائماً، اللهم إلا أن يعرض منها عفونة فتسخن فإن العفونة كما أنها إنما تحدث عن حرارة غريبة، كذلك تحدث عنها أيضاً حرارة غريبة.

■ **ونقول أيضاً:**

إن الغذاء منه لطيف، ومنه كثيف، ومنه معتدل، واللطيف هو الذى يتولد منه دم رقيق، والكثيف هو الذى يتولد منه دم ثخين وكل واحد من الأقسام، فإما أن يكون كثير التغذية، وإما أن يكون يسير التغذية.

● مثال : اللطيف الكثير الغذاء :

الشراب وماء اللحم، ومع البيض المسخن، أوالنيمبرشت(البيض نصف مسلوق) فإنه كثير الغذاء، لأن أكثر جوهره يستحيل إلى الغذاء.

● مثال : الكثيف القليل الغذاء :

الجبن، والقديد، والباذنجان، وما يشبهها، فإن الشيء المستحيل منها إلى الدم قليل.

● مثال : الكثيف الكثير الغذاء :

البيض المسلوق ولحم البقر.

● مثال اللطيف القليل الغذاء :

الجُلاب، والبقول المعتدلة القوام والكيفية، ومن الثمار التفاح والرمان وما يشبهه فإن كل واحد من هذه الأقسام قد يكون ردىء الكيموس [الكيموس :هو تمام امتزاج عصارة المعدة بالغذاء] وقد يكون محمود الكيموس.

● مثال اللطيف الكثير الغذاء الحسن الكيموس :

صفرة البيض والشراب وماء اللحم.

● مثال اللطيف القليل الغذاء الحسن الكيموس :

الخس والتفاح والرمان.

● ومثال اللطيف القليل الغذاء الردىء الكيموس :

الفجل والخردل وأكثر البقول.

● مثال اللطيف الكثير الغذاء الردىء الكيموس:

الرئة، ولحم النواهض.

● مثال الكثيف الكثير الغذاء الحسن الكيموس:

البيض المسلوق، ولحم الحولى من الضأن.

● مثال: الكثيف الكثير الغذاء الردىء الكيموس:

لحم البقر ولحم البط ولحم الفرس.

● مثال الكثيف القليل الغذاء الردىء الكيموس:

القديد وأنت تجد فى هذه جملة المعتدل.

هذه بعض شروحات العلامة ابن سينا لأحوال الغذاء، وله أيضاً تدابير الغذاء، وقد تفنن فى هذا العلم لما له من شأن كبير فى إصلاح البدن والقلب.

عندما هممت بكتابة هذا الكتاب، رأيت أن أحبائى القراء، سوف يتشبهون بالخليفة الرشيد، فالرشيد كان لايأكل إلا عندما يرى الطبيب الأكل ويقر بحسنه وطيبه، وكذا أحبائى سيعرضون طعامهم على هذا الكتاب قبل أن يتناولوه، فقارئى العزيز كُن كالرشيد. طبيب الرشيد هو جبرائيل بن بختيشوع، وهناك قصة شهيرة تبين لنا دور الطعام الهام.وهى:

كان من عادة الرشيد أن يحضره طبيبه جبرائيل عند كل أكلة، وفى أحد الأكلات غاب الطبيب جبرائيل، فانزعج الرشيد جداً ثم نادى:

يا أبا سلمة اذهب لإحضار جبرائيل الحكيم.

قام أبو سلمة وبحث عن الطبيب جبرائيل فى كل مكان، ولكن كان بحث بلا جدوى، فعاد خائفاً يرتجف، وقال للرشيد: يا أمير المومنين، ما تركت مكاناً يذهب إليه جبرائيل إلا وذهبت إليه، ولكنى لم أجده، تضرر الرشيد، وأكل طعامه وهو خائف، وكأنه يرجو من الله السلامة مع كل قطعة يلتقمها من الطعام، وعندما جاء إليه جبرائيل أخذ يقذفه ويوبخه ويلعنه.

العصبية التى أصابت الرشيد لم تكن من فراغ، فالرشيد أمير المؤمنين رجل ذو ثقافة وفهم، يعلم جيداً قيمة الطعام، وأن الغذاء سلاح ذو حدين، فالغذاء يحفظ الصحة ويدفع المرض، وهو أيضاً يجلب المرض والموت إن كان سيئاً.

لنقرأ سوياً هذا الكتاب، ولنعمل بكل ما فيه حتى ننعم وإياكم إن شاء الله بالصحة والعافية.

المؤلف
محمد عبده مغاورى
أخصائى التحاليل البيولوجى

الفصل الأول

أمراض القلب
والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هى أكثر الأمراض انتشاراً فى العصر الحديث، ويعود ذلك إلى أسباب كثيرة جداً منها سوء التغذية، والتوتر الشديد الذى أصاب الحياة بأكملها، والنزعة غير الطبيعية لاستهلاك كل ما هو قاتل كالخمور والتدخين والمنبهات وما إلى ذلك، البعد عن الدين، والسبب الأخير فى نظرى ونظر أغلب قرائى الأعزاء هو أهم الأسباب؛ لأن الارتخاء وصفاء الذهن والسمو لا نجده سوى فى التمسك بحبال المولى- عز وجل- والاقتراب دائماً منه.

وهناك دراسة للدكتور بنسون سوف نتعرض لها؛ لنرى أهمية الصلاة والعبادة فى علاج أمراض القلب والأوعية الدموية. بالطبع هناك أسباب كثيرة جداً للإصابة بأمراض القلب غير التى ذكرناها ولكنى أكتفى بما سبق؛ لأنه الأكثر شيوعاً بين الناس.

ولنبدأ سوياً باستعراض بعض الأمراض؛ وطرق التغذية السليمة التى تجنبنا هذه الأمراض، وكذلك تساعد على التخلص منها، والشافى دائماً هو... الله.

(١) ضغط الدم المرتفع:

اهتمامى الشديد لعرض ضغط الدم المرتفع أولاً، هو دراسة أجريت فى كلية طب هارفارد تبين مدى خطورة ارتفاع ضغط الدم... هذه الدراسة اقتطفت منها جزءا جاء فيه:

ارتفاع ضغط الدم، أو ضغط الدم المرتفع: هو حالة يكون فيها الضغط

داخل الشرايين مرتفعاً جداً. وهو واحد من أكبر الأخطار التى تهدد الصحة العامة فى الدول المتقدمة فى العالم وذلك بسبب أنه شائع جداً، وأيضاً؛ لأنه إذا لم يعالج فإنه يؤدى إلى عدد من المضاعفات المهلكة وتشمل النوبات القلبية والسكتات المخية.

ارتفاع ضغط الدم غالباً لا يسبب أية أعراض إلى أن يأتى الوقت الذى يكون فيه قد سبب قدراً كبيراً من الدمار بالجسم. ولهذا السبب فقد أطلق عليه اسم "**سارق الأعمار**" أو "**القاتل الصامت**".

يرتفع ضغط الدم عندما يضخ القلب **"Heart"** الدم **"Blood"** بقوة أكبر، أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة «الشريينات» **"Arteriols"** مما يسبب المقاومة لسريان الدم فيها.

من خلال هذا الجزء من المقالة نرى أهمية ضبط ضغط الدم، حتى نسير بطمأنينة على أنفسنا وصحتنا، وقد جاء فى المقال أيضاً ثمانية خطوات تمكن المرء منا من ضبط ضغط الدم، وقد جاءت تحت عنوان.

● **التغيرات اللازم إجراؤها فى نمط الحياة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه:**

هناك خطوات يمكن اتباعها للوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم **Protect against Hypertension**

وللعلاج منه دون استخدام عقاقير **Drugs**.

■ **الخطوة الأولى:**

يجب تناول الكثير من الفواكه والخضراوات فمن المعروف أن الطعام الذى يحتوى على كمية كبيرة من الفواكه والخضروات يصبح غنياً بالألياف **Fiber** و البوتاسيوم **Potassium**، والمغنسيوم **Magnesium**،

والكالسيوم **Calcium**، وكل ذلك يحمى من الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

■ الخطوة الثانية:

تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم **Potassium**، لأن الطعام الغنى بالبوتاسيوم يحميك من الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات المخية تشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم البرتقال، والموز، والزبيب، والتين، والبطاطس المطهية بقشرها، والفاصوليا المطهية، والزبادى منخفض الدسم، والحبوب النشوية المحتوية على النخالة.

■ الخطوة الثالثة:

الامتناع عن الملح، إذا كنت تعانى من ارتفاع ضغط الدم، فتجنب الأطعمة المالحة، وكذلك لاتضف الملح إلى الأطعمة.

إذا لم تكن تعانى من ارتفاع ضغط الدم فهناك خلاف عما إذا كان تجنبك للملح سوف يحميك من الإصابة به أم لا، وبعض الأشخاص يبدو أنهم أكثر حساسية للملح ويستفيدون أكثر من غيرهم بخفض ما يتناولونه من ملح.

وتشير دراسات حديثة إلى أن خفض الملح قد يكون أكثر فائدة بصفة خاصة للمسنين فوق سن الستين وللأمريكيين من أصول أفريقية.

■ الخطوة الرابعة:

خفض الوزن وتحسين شكل الجسم، فكلما كان جسمك أضخم، كان من الصعب على القلب أن يعمل على ضخ الدم إلى جميع أجزاء جسمك، وخفض وزن الجسم إلى المستوى الطبيعى يمكن أن يكون هو كل ما نحتاجه للوقاية من أول علاج ارتفاع ضغط الدم.

□ الخطوة الخامسة :

ممارسة الرياضة هامة جداً حتى لو لم نكن نعانى من زيادة الوزن؛ لأن ممارسة الرياضة يمكن أن تخفض ضغط الدم، وتمارين الأيوربيك مثل المشى بتؤدة أو ركوب الدراجة أو المشى الحثيث ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة قد تبين أنها فعالة فى منع ارتفاع ضغط الدم، وكيفية حدوث هذا ليست واضحة تماماً.

ولكن هناك نظريات صائبة تقول إن الرياضة توسع ملايين الشريينات **Arteriols** فى الجسم، وهذا يقلل المقاومة لتدفق الدم، كما أن الرياضة تكيف القلب؛ لكى يضخ بشكل أكثر كفاءة مما يقلل عبء الشغل الواقع عليه.

○ ملحوظة :

المقصود بالرياضة هنا الرياضة اللطيفة المصحوبة باستمتاع ، لا . . . الرياضة العنيفة المصحوبة بمجهود قوى

الرياضة اللطيفة مثل المشى فى أوقات هادئة لا يتخللها صخب مع الاستمتاع ببعض جمال الطبيعة أو بعض المناظر المبهجة وكذا كل مجهود لطيف مثل المشى.

◎ الخطوة السادسة :

تجنب تعاطى الكحول، إن شرب الكحوليات "المسكرات" يزيد بشكل ملحوظ خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والامتناع عن شرب الكحوليات يمكن أن يقلل احتياجك لتناول العقاقير **Drugs** المخفضة لضغط الدم.

□ الخطوة السابعة:

الامتناع عن التدخين، إذا كان المريض يعانى من ارتفاع ضغط الدم فإن التدخين يزيد خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

□ الخطوة الثامنة:

ممارسة تقنيات الاسترخاء، والأنواع المختلفة من العلاج السلوكى مثل التغذية الحيوية المرتدة، واليوجا، والتاى تشى قد يكون لها بعض الأثر النافع فى علاج ضغط الدم المرتفع، وتشير الدراسات إلى أن الأثر لا يكون عظيماً، وليس كافياً لمن يعانون ارتفاع ضغط الدم بدرجة عالية خطيرة، وقد يكون كافياً لخفض الاحتياج لتناول العقاقير **Drugs** عند بعض الأشخاص.

الدكتور: هربرت بنسون له قاعدة خاصة يجب أن نعيها جيداً بالنسبة لرد الفعل الاسترخائى وتأثيره الهام.

يقول الدكتور بنسون: عندما تسبب ضغوط الحياة المعاصرة فى رد فعل القتال أو الهروب، يمكن الاستعانة برد الفعل الاسترخائى للإقلال من الآثار الضارة ومواجهتها؛ لأنه عندما تقع تحت ضغط، نجد أن العقل يأمر القلب أن ينبض أسرع، هذه هي الحقيقة. فالعقل يتحكم فى ضربات القلب، ويمكنك استعمال عقلك فى إبطاء سرعته إرادياً.

التمرين والالتزام يجعلك قادراً على استعمال رد الفعل الاسترخائى فى تحقيق انخفاض حجم الضغوط والتوتر والقلق القهرى، والأفكار السلبية ويحقق كذلك زيادة فى التركيز والوعى، مع ثقة أعلى بالنفس وزيادة فى الأداء وتحسين القدرة على النوم.

رد الفعل الاسترخائى هو رد فعل طبيعى فسيولوجى، وقد يحدث بشكل تلقائى حتى دون أن ندرك ذلك، ويمكن أن نبدأ هذا النوع من ردود الفعل من خلال أساليب التحليل التى تتضمن عملية التركيز البؤرى، فعلى سبيل المثال: أن نستحضر فى أذهاننا أوقاتاً جميلة كنا نستلقى فيها على الشاطئ مسترخين تماماً، أو لحظات ما قبل الاستغراق فى النوم.

هناك مكونان يدخلان فى الحث Stimulation على رد الفعل الاسترخائى:

أ- أسلوب التركيز الذهنى، مثل التركيز على تنفسك أو تكرار جملة معينة أو صلاة **Pray**، أو صوت **Voice** ما يساعدك على تحويل ذهنك عند الأفكار اليومية وقلق الحياة.

ب- موقف سلبى تجاه الأفكار المشتتة، والتى تعنى عدم القلق شأن جودة أدائك أو حول تقارير مشروعك، ولكن توجيه ذهنك بلطف ليعود مرة أخرى لما تركز فيه عندما تلحظ أنك مشتت الذهن.

رد الفعل الاسترخائى ينبغى اكتسابه والتمرين عليه، والوضع الأمثل أن يتم التدريب عليه ولو لمرة واحدة على الأقل يومياً، وهناك خطوات تتبع ولكن لا نشعر بتأثيرها إلا بعد محاولات عديدة، وبمجرد أن نسيطر على فن رد الفعل الاسترخائى ونتمكن منه، سوف نصبح قادرين على استخدامه فى المكتب، وعند إلقاء الخطب، وأثناء أى مناسبة تمثل ضغوط علينا.

■ **وهذه الخطوات بالترتيب هى :**

١- اختيار عبارة أو صورة أو صلاة نجعلها محور التركيز.

٢- العثور على مكان هادئ للجلوس فى سكينة، وفى وضع مريح.

٣- إغماض العينين.

٤- الاسترخاء لجميع عضلات الجسم **Relaxation Of All Body Muscles** .

٥- التنفس ببطء وبشكل طبيعى **Normal**، وحينما نفعل ذلك نكرر الكلمة أو العبارة التى تم التركيز عليها أثناء إطلاق هواء الزفير **Expiration** .

٦- اتخاذ موقف سلبى، لا نقلق حول إذا ما كان حالنا على ما يرام أم لا، وعندما تأتى فى ذهننا أفكار أخرى نعد ببساطة إلى التكرار.

٧- الاستمرار علي هذه الحالة من ١٠ إلي ٢٠ دقيقة.

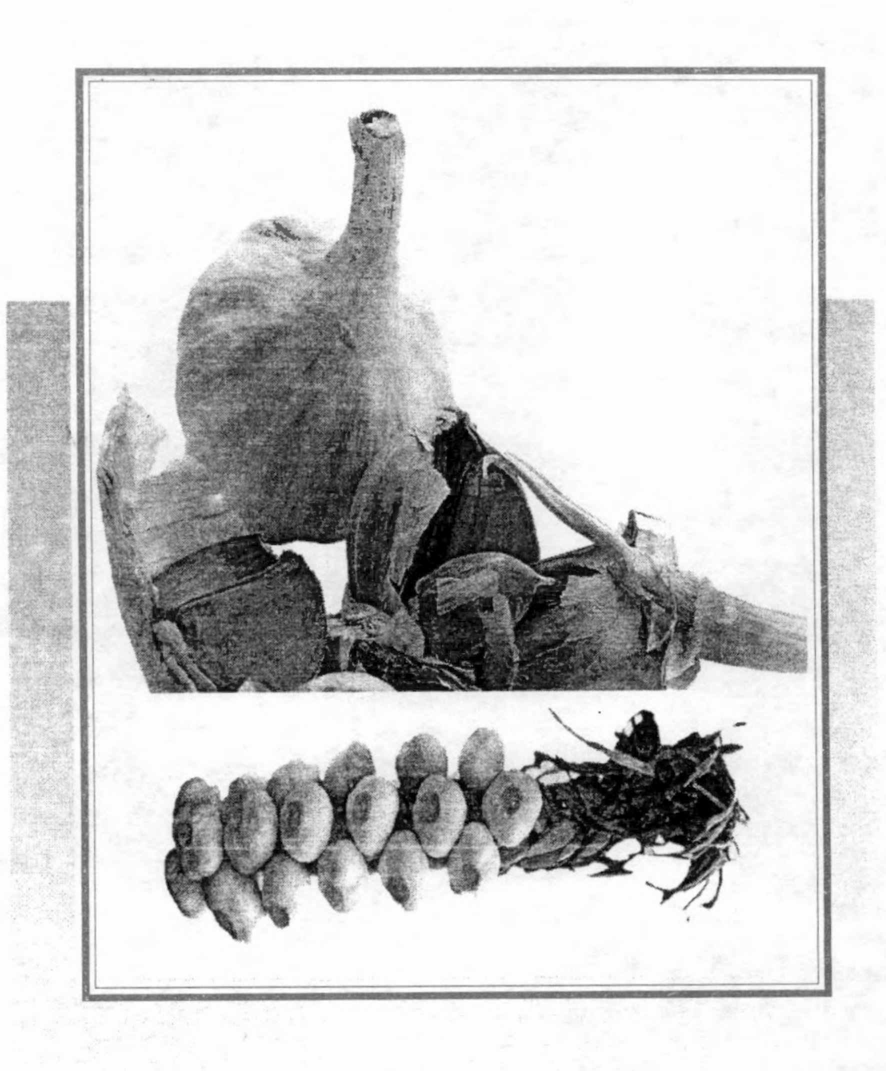
٨- التمرين على هذا الأسلوب من مرة إلى مرتين فى اليوم.

● **ملحوظة :**

المسلم الذى يطلق العنان لنفسه؛ ليسبح فى التفكير بعظمة خالقه، أو يفعل كما قال الحبيب ﷺ «أرحنا بها يا بلال» وكان يقصد الصلاة ليس بحاجة إلى هذه النصائح... ومن الجميل أن الدكتور بنسون حدد الصلاة **Pray** بالذات دون غيرها.

ولكن لا مانع أبداً من استخدام إرشادات الدكتور بنسون، خصوصاً فى حياتنا المعاصرة لدى الكثير من الناس، خاصة المرضى منهم.

وحتى لا أطيل عليكم، تعالوا بنا لنسبح داخل المطبخ ونلتقط سوياً بعض الأغذية والأشربة التى تؤثر فى منع الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية وكذلك تمنع ارتفاع ضغط الدم بل وتساعد فى علاجه.



الثوم «الساحر» Allium Sativum

الثوم «الساحر» Allium Sativum

الثوم يستحق لقب الساحر بكل جدارة، فهو قيم فى ميدان التغذية، وقوى جداً فى ميدان العلاج، ولست أول من يلقب الثوم بلقب فمايكل كاسلمان قال عليه: «عشب العجائب» وعلق قائلاً: إذا كان يمكن إطلاق لقب عشب العجائب على أى عشب علاجى، فإن الثوم هو من يستحق هذا الشرف. فهو أحد أقدم أدوية العالم وما زال ضمن أفضلها.

كما أطلق عليه أيضاً أحد الشعراء الفرنسيين اسم «النبات السحرى» وقد قرأت ذلك فى كتاب الدكتور محمد شفيق "التغذية الصحيحة" حيث جاء فيه: لا يزال الثوم حتى الآن محتفظاً باعتباره فى وسط فرنسا ولا سيما فى الأرياف، وقد **قال شاعرهم ما معناه**: كل من ذكر اسمه فى الكتب القديمة منذ داود الملك القوى إلى نابليون إمبراطور فرنسا قد التهم الثوم هذا النبات السحرى الذى يشعل النار فى قلوب الأبطال حينما يحيق بهم البرد.

وجاء أيضاً أن الثوم أدخله الرومان فى كثير من الأدوية وفى مقدمتها استعماله فى معالجة السعال وعلل الصدر بعد مزجه بالعسل، وقد استخدم فى القرون الوسطى للوقاية من الطاعون حتى اعتبر دواءً نوعياً له، واستخدم فى القرن الثامن عشر كأساس للخل المطهر المعروف (بخل اللصوص الأربعة) وذلك؛ لأن الطاعون الذى أصاب مرسيليا عام ١٧٢٦ ميلادية استطاع أربعة لصوص نهب محتويات منازل المصابين دون أن يحذروا خطر الإصابة والعدوى بسبب تناولهم خل الثوم.

القصة السابقة وغيرها وجدتها أيضاً فى كتاب مايكل كاسلمان وفى العديد من الكتب المتخصصة، غير أن ما يكل كاسلمان أضاف ما قاله الإنجليزى نيكولاس كولبير: «الثوم علاج لكل الأمراض والإصابات» ربما هذه مقولة مبالغ فيها قليلاً ولكن؛ لندرس سوياً الثوم، ثم نؤجل الحكم إلى نهاية الدراسة.

□ التركيب الكيميائى للثوم:

يحتوى الثوم على ثنائى كبريتيد الأليل بروبيل **Allyl Propayl** وثنائى كبريتيد ثنائى الأليل **Allyl Disulfide** وكبريتيد الأليل-**Allyl Propayl** ويعود أثر الثوم فى تخفيض ضغط الدم إلى وجود ثلاثى كبريتيد الميثيل أليل **Methyl Allyl Trisulfide**، كما يحتوى الثوم على مضاد حيوى وخمائر، وسيلينيوم، ونيكوتيلاميد.

أما القيمة الغذائية فنرى أن كل ١٠٠ جرام من الثوم يحتوى على:

كل ١٠٠ جرام يحتوى على	المقدار المحتوى من كل ١٠٠ جرام
رطوبة	61.2%
بروتين Protein	6.2gm
كربوهيدرات Carbohydrates	29.9gm
دهون Fats	.3gm
ألياف Fibers	1.7gm
كالسيوم Calcium	29m.gm
صوديوم Sodium	19m.gm
فوسفور Phosphorus	2.2m.gm
مغنسيوم Magnesium	22m.gm
بوتاسيوم Potassium	526m.gm
حديد Iron	1.6m.gm
فيتامين ب ١ Vitamin B1	.25m.gm
فيتامين ب Vitamin B2	.08m.gm
فيتامين ب٣ Vitamin B3	.5m.gm
فيتامين ج Vitamin C	16m.gm
زنك Zink	.59m.gm

من خلال التركيب الكيميائى نرى أن الثوم علاج وغذاء جيد جداً ولو جمعت ما كتبه الطب الحديث عن فوائده للزمنا مراجع عديدة لبيانها، ولكنى سأكتفى بأبحاث غاية فى الأهمية والدقة عن الثوم وأشهرها بحث الدكتور جيمس بالش والدكتورة [فيليس بالش عالمة التغذية الشهيرة حيث جاء فى بحثهما :

الثوم من أهم وأكثر الأطعمة فائدة فى العالم، استخدم منذ آلاف السنين من عصور قدماء المصريين والبابليين ثم بعد ذلك الإغريق والرومان القدماء ومن بعدهم، ويقال أن بناة الأهرام تناولوا الثوم يومياً للقوة وشدة التحمل ومقاومة الأمراض.

الثوم معروف بخفض ضغط الدم من خلال تأثير واحد من أهم مكوناته وهو كبريتيد الميثيل أليل **Methyl Allyl Trisulfide** الذى يعمل على توسيع جدر الأوعية الدموية **Blood Vessels**، وهو يعمل أيضاً على زيادة سيولة الدم وذلك بتنشيط تكتل الصفيحات الدموية مما يقلل قابلية الإصابة بجلطات الدم ويساعد ذلك على منع النوبات القلبية.

الثوم يخفض أيضاً مستويات كوليسترول الدم، ويساعد على الهضم، وهو منشط قوى لجهاز المناعة **Immunity System** ومضاد حيوى طبيعى، ويجب تناوله يومياً ويمكن تناوله طازجاً أو فى صورة مكملات أو استخدامه فى تجهيز زيت الثوم.

الثوم يحتوى على حمض أمينى هو الآليين **Alliin** وعند تناول الثوم ينطلق الإنزيم الشهير الأليناز **Alliinase** الذى يحول الأليين **Aliin** إلى اليسين **Allicin** والإليسين هو المضاد الحيوى المعروف ومفعوله المضاد

للبكتريا يقدر بأنه يعادل ١٪ من مفعول البنسلين، ونظراً لخصائصه المضادة للحيوية فقد استخدم أثناء الحرب العالمية الأولى فى علاج الجروح وحالات العدوى ومنع حدوث الغرغرينا **Gangrene** الناجمة عن بكتريا الكولستوريدوم.

الثوم أيضاً فعال كمضاد للعدوى **Anti Infection** بالفطريات**Fungus** بما فيها حالات «قدم الرياضى» والكانديدا الجهازية والالتهاب المهبلى الخميرى، وهناك أدلة على أنه قد يقضى على أنواع معينة من الفيروسات مثل التى تصاحب حالات بثرات الحمى **Fever**، والحلأ التناسلى، ونوع من نزلات البرد، والجدرى، ونوع من الإنفلونزا.

زيت الثوم مفيد للقلب والقولون **Colon**، وهو فعال فى علاج الالتهاب المفصلى والكانديد **Candida** ومشاكل الدورة الدموية.

زيت الثوم يحضر بإضافة لتر من زيت الزيتون إلى ٤٠٠ جرام من الثوم المقشور.

وتأكد من غسل يديك جيداً وغسل الثوم بعد تقشيره وقبل وضعه فى الزيت... إذ أن القشر قد يكون ملوثاً بالعفن أو البكتريا**Bacteria** وقد يلوث الزيت **Oil**، واحفظ هذا الخليط فى البراد «الثلاجة من أسفل» ويمكن أن يبقى صالحاً للاستعمال لمدة شهر، واستخدام زيت الثوم بإضافته إلى السلطة أو غير ذلك، ويمكن التخلص من الرائحة بالطريقة المعهودة بمضغ أعواد المقدونس.

من أجمل ما قرأت بحث أستاذنا الدكتور رمزى مفتاح الذى وضح القيمة الجيدة لهذا النبات السحرى وقد جاء فى البحث:

اسم الثوم باللغة اللاتينية معناه الحريق، ومعظم الفصيلة نباتات حريفة لذاعة، أما لفظة ثوم فهى هيروغليفية كما ورد فى تحقيقات بروكسل، وكتاب حسن باشا كمال «النباتات القديمة المصرية».

الواقع أنه نبات ذو قيمة علاجية كبرى، ويحتوى على زيت طيار وبعض مركبات الأليل مثل كبريتات الأليل **Allyl Sulphide** «والأليل نوع من الكحول»، وفيه نوع من الزيت غير الطيار ومادة سكرية وأنزيم محلل.

والثوم من التوابل الرئيسية، وهو منبه معدى، خافض للحرارة، مطهر من الأوبئة والنزلات المعوية، يطهر الأمعاء، ويوقف الإسهال الميكروبى فى حالات كثيرة، وبعض العوام يتحمل بفص أو فصين منه شرجياً؛ لإيقاف الدوسنتاريا، ويأكلونه بلعاً على الريق أو مع اللبن الزبادى؛ ليطهر الأمعاء، وتخفيف السعال، فهو منفث فى السعال، مريح فى السعال الديكى والربو، ومضاد لداء الحفر «الاسقربوط» مدر للبول والطمث، مخرج للغازات، مفيد للأعصاب والقوة الجنسية، وهو مثل البصل يزيد إفراز الأغشية المخاطية، مزيل لعفونة الأمعاء، ومطبوخة فى اللبن أو الماء شراب مفيد فى المغص والحصى الكلوى.

من الظاهر «الاستخدام الظاهرى» منفط كاو، ينفع من الصمم قطوراً، ويزيل عين السمكة كيا، والطبخ يتلفه عموماً، وكان القدماء يستخرجون منه دهناً يسمى دهن الرهبان حاز شهرة، مبالغاً فيها فى علاج الروماتيزم والنقرص **Gout** واللمباجو.

الثوم يدخل فى تركيب خل السراق الأربع «المستخدم فى حالة

انتشار الطاعون » ويحضر منه دواء معروف هو الأنيودول**Anyoadole** يحضر من خلاصة حبوب مغلفة؛ لسهولة تعاطيها، ويحضر منه أيضاً مراهم جاهزة.

يستعمل الثوم لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يومياً، وكان قدماء المصريين يدقونه فى الزيت ويتركونه مغطى فى الشمس أربعين يوماً، ثم يستعملونه بعد ذلك؛ لتصلب الشرايين وضغط الدم على أن يؤخذ باعتدال؛ لأن الإفراط فيه يزيد من هذه الأمراض أي يرفع ضغط الدم. ويؤخذ الثوم أيضاً بتخريطه فى العسل الأسود ويترك بضعة ساعات ثم يؤخذ منه بعد تصفيته مقدار ملعقة أو اثنتين، ويمزج أيضاً مع زيت الزيتون والبقدونس وعصير الليمون ويوخذ على الريق علاجاً للحصى الكلوى.

ذكر فى أبحاث طبية حديثة أن أبخرة الثوم ؛أى رائحته كافية لقتل الميكروبات **Kill Microbs**، وأن هذه الرائحة عند استنشاقها تمتزج بالدم وتقتل ما فيه من الميكروبات، ويبقى تأثيرها بضعة ساعات، وأن مضغ بضعة دقائق يقتل كل ميكروبات الفم حتى الدفتيريا التى فى اللوز، وقد ثبت أنه يقتل أميبا الدوسنتاريا وميكروبات أخرى مثل بكتريا **Staphilococcus** ، وبكتريا **Streptococcus**، ولذلك استعمل البصل والثوم للغيار على الجروح والقروح كما يفعل العوام وتستعمل كذلك رائحتهما.

من الغريب أن عرب الصحارى البعيدة المنقطعة كانوا يعلقونه عقوداً في أعناق الأطفال، ويجددونها كلما ضعفت رائحتها؛ وذلك علاجاً

للديدان المعوية والإسهال، وكتميمة واقية من الأمراض الأخرى، ولم يكن يخطر فى بال إنسان إلى عام ١٩٤٥ ميلادية تقريباً، أن هذه التميمة الثومية ذات فائدة حقيقية.

مثل هذا المثال يجعل الطبيب لا يجرؤ على تكذيب علاجات تبدو خرافية، ويؤثر أن يلوذ بالصمت.

فى جامعة همبولدت فى برلين قام الباحثون بإعداد تقرير عن تجارب أجريت على أكثر من مئة وخمسين شخصاً أسفرت عن(الثوم ليس فقط مانع لأمراض القلب ولكن هو أيضاً علاج لأمراض القلب فى مراحل متقدمة، فالأشخاص السابق ذكرهم مرضى قلب فى مراحل متقدمة تم نقسيمهم إلى شقين شق تناول العقاقير المألوفة وشق تناول **80 m.gm** من مستحضر قياس من مسحوق الثوم، بعد ثلاث سنوات زادت نسبة ضيق الشرايين فى المجموعة التى تناولت العقاقير إلى **15%** أما من تناول مستحضر الثوم فقد قل الضيق بنسبة **3%**، مما يعنى صلاحية الثوم كعلاج فى أمراض القلب المتقدمة) جامعة همبولدت برلين.

■ **الاختيار:**

هناك أمران غاية فى الأهمية، لمن يرغب فى رؤية فوائد الثوم:

الأمر الأول:

هو الاختيار الجيد للثوم.

أما الأمر الثانى:

فهو طريقة الاستخدام والإخلال بأى من أحدهما يؤدى إلى النقص الشديد فى النتيجة المطلوبة من هذا النبات الساحر.

الاختيار:

أجود من أفاد وكتب فى هذا الأمر الأستاذ الدكتور حسين عثمان حيث قال:

فى حالة اختيار الثوم يفضل الفصوص الملآنة، ذات القشور السليمة غير المكسورة والثوم الطرى أو الأسفنجى ربما يكون قد ابتدأ فى الإنبات أو تضرر بطريقة أو أخرى ويكون غير مرغوب فيه وكذلك يتجنب الذى تعطن أونما عليه الفطر**Fungi** والتعطن إما طرى أو جاف والجاف منه يكون ذابلاً ومنكمشاً.

■ **طريقة الاستخدام:**

للثوم استخدامات خاصة جداً تجعل منه ساحراً واستخدامات أخرى تجعل الثوم شأنه شأن أى طعام تتناوله لملأ البطن وفقط، والسؤال الذى يطرح نفسه: كيف نحقق فوائد الثوم العلاجية؟! ولماذا لا يثمر الثوم بنتائج رغم استخدامنا اليومى له؟!

● والإجابة:

نحقق فوائد الثوم العلاجية بأمرين:

■ **الأمر الأول:**

الاختيار وقد سبق وتحدثنا عن الاختيار الصحيحح للثوم.

■ **والأمر الثانى:**

طريقة الاستخدام وبالطبع هذا هو الأهم وسوف ندرسها فى خطوات وهى:

١ فى أمراض القلب والشرايين وكذا الداء السكرى:

المستخدم دائماً «عصارة الثوم» حيث نقشر الثوم الجيد ثم نضعه فى

شاشة من البورسلين وندق عليه جيداً ثم نعتصر هذه الشاشة ونضع العصارة فى وعاء زجاجى يستخدم مقدار ملعقة صغيرة منها يومياً.

عند المرضى الذين يعانون آلام أو شكوى بالمعدة «التهاب معدة أو حموضة **GasteritisOr Hyper Acidty**» توضع هذه الملعقة على كوب صغير من الزبادى منزوع الدسم وتقلب وتؤكل مرة واحدة على الريق قبل الإفطار بساعتين على الأقل.

عند استخدام هذا العصير مع الطعام، وعدم استخدامه صباحاً، يؤخذ ثلاث مرات حتى يحقق الفائدة المرجوة منه.

والثوم نفسه إذا تم ابتلاعه على الريق بدون مضغه لن يثمر عن نتيجة وذلك؛ لأن المواد الفعالة محتجزة فى ألياف الثوم التى يصعب هضمها واستخلاص ما بها من فوائد وعند ابتلاع الثوم بالطبع نجعل الأمر فى غاية الصعوبة على الخملات المسؤولة عن الامتصاص فى الأمعاء، ويكون الأمر هين وسهل فى حالة مضغه أو تناوله بصورة العصير.

٢ مرضى ارتفاع الكوليسترول وارتفاع الضغط والأعراض الجانبية للسكرى:

المستخدم نفس ما سبق، ولكن هناك طريقة أخرى مثمرة جداً، وهى استخدام زيت الثوم المحضر فى المنزل، وطريقة تحضيره هى: يقشر من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ جرام من الثوم ثم يوضع فى وعاء زجاجى بعد تقطيعه إلى دوائر ثم يوضع عليه لتر كامل من زيت الزيتون النقى ويغطى هذا الوعاء الزجاجى جيداً ويترك من أسبوعين إلى ثلاثة فى مكان جاف أو فى الشمس أو فى مكان جاف به لفترة طويلة، ثم يستخدم بعد ذلك

كوجبة إفطار صباحية حيث تؤخذ ملعقة كبيرة على جبن قريش منزوع الملح ونصف ليمونة ونتفة من الزنجيل والكركم، هذه الوجبة الصباحية تؤمن:

ا تخفيض معدل الكوليسترول فى الدم

ب المساعدة فى ضبط ضغط الدم.

ج تخفيض وزن الجسم قليلاً.

د تحسين حالة الهضم **Digestion**، وتنشيط الكبد، وإمداد الجسم بالكثير من الأملاح المعدنية **Mineral Salts** والفيتامينات **Vitamins**.

و رفع كفاءة جهاز المناعة **Immunity System** فى الجسم.

٣ استخدام الثوم فى علاج حب الشباب:

يعصر الثوم بالطريقة التى أشرنا إليها سابقاً ويوضح فى عسل نحل جيد بنسبة ٢:١ ثم يعجن جيداً ويوضع كماسك على الوجه من ١٠ دقائق إلى نصف ساعة، ثم يغسل الوجه بعدها بماء دافئ، ويجفف بوضع هذا الماسك يومياً حتى تحسن الوجه كاملاً.

٤ من الممكن استخدام الثوم فى طبق السلطة:

ولكن بعد فرمه جيداً حتى تستطيع الخملات امتصاص ما بالثوم من مركبات كيميائية، وأشهر طبق سلطة لمرضى السكر والقلب هو المصنوع من كرنب السلطة، والسريس «الطرخشقون، الهندباء»، والثوم المفروم والبصل الأبيض فتركيبة السلطة هذه تؤمن الحصول على فيتامين**B** الذى يقوى الأعصاب وينشط عملية الهضم، كما نحصل منها على البوتاسيوم اللازم لأغلب العمليات الحيوية، وتفعيل عمل العضلات،

كما أنها تعين على حرق الدهون وتنشيط الكبد، وإنقاص الوزن.

وهناك طرق كثيرة أيضا لاستخدام الثوم

وأرى أنها تحتاج إلى مجلد كامل، لذلك أكتفى بما سبق مع إضافة ما ذكره العلامة الكبير الدكتور أمين رويحة وقد خصصته؛ لأنه جرب ودَوَّن، بخلاف غيره الذى كتب ولم يُجرّب، فالتجربة؛ هى خير دليل على صحة نتائج المعمل فى التحليل قبل التدوين، ربما أجاد غيره ممن يضيق كتابى هذا عن ذكرهم، ولكنه كان الأمير فى عرض استخدام هذا النبات، للحصول على فوائده.

يقول الدكتور أمين: الثوم يستخدم من الخارج ومن الداخل.

يستعمل الثوم لتسكين الآلام الموضعية التى لا يعرف لها سبب ظاهر «آلام الروماتيزم» وكثيراً ما استخدم لتسكين آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم وفص واحد مقشر فى الأذن على جانب الألم.

ويسكن الثوم آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون طبخت به بضعة فصوص من الثوم «وهذه طريقة علاجية قديمة جداً وناجحة ذكرت فى التذكرة والحاوى والقانون فى الطب وغير ذلك من المراجع القديمة لنجاحها».

ولمعالجة القشرة فى فروة الرأس تفرم أربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً وتوضع فى كمية من الكحول "**Alchol**" فى زجاجة محكمة السد، تترك فى الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين فى اليوم.

وتعالج الجروح العفنة والقروح بعصير الثوم، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار تسعين جرام من الماء وجرامين من الكحول والتضميد بهذا المزيج، ويعالج الجرب يدلك الجسد كله « **All Body** » بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام يعقبها حمام ساخن وغلى الملابس الداخلية.

من المعروف أن الثوم يقوى جهاز المناعة ويكسب الجسم قوة؛ لذلك يوصى بأكله مفروماً للوقاية من الأوبئة « التيفوس، الكوليرا، . . . إلخ » والأمراض المعوية العفنة « التيفويد، الزحار، . . . إلخ »؛ ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير بالعمل أو السير الطويل، ويعتقد البعض أن الثوم يقى من الإصابة بالسرطان"**Cancer**"، ومن الثابت طبياً أنه على الأقل يعيق نمو خلايا السرطان، كما دلت التجارب الطبية أيضاً على أن الثوم يقى **Protect** إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال.

يفيد الثوم مرض البول السكرى كثيراً فى وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الحس فى الأطراف' نتيجة لإصابة الأوعية الدموية **Blood Vessels** بأضرار السكر، ولاختلال الدورة الدموية فيها.

يخفض الثوم ضغط الدم المتزايد فى مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له كالدوخة والإمساك، كما يشفى الاضطربات الناتجة عن التسمم المزمن بالنيكوتين والذى ينجم عن الإفراط فى التدخين.

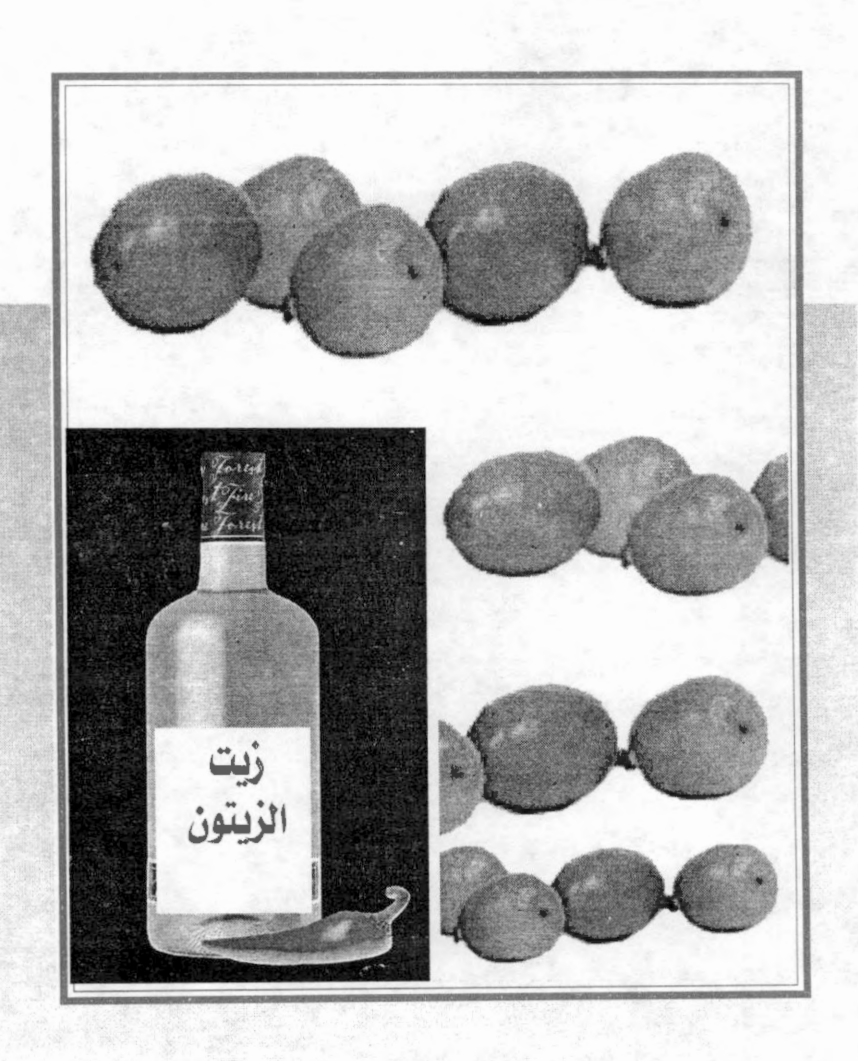
يعالج الثوم مرض تقيح اللثة المزمن (بارادنتوز **Baradentos**) والذى

يسبب سقوط الأسنان المبكر، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم.

تعالج جميع أنواع الإسهال المنتن مهما كانت أسبابه بأكل الثوم المفروم أو مضغه إن أمكن فتزول العفونة ويتحسن الإسهال إلى أن يعود البراز إلى حالته الطبيعية.

يقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ويطهر الأمعاء **Intestinal Pu-refectation** منها خصوصاً عند الأطفال، ولهذا الغرض يعطى للطفل فى الصباح فنجان من الحليب غلى فيه بضعة فصوص من الثوم، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم فى الماء أو الحليب **Milk**، أو بغلى ثلاثة فصوص فقط من الثوم (زيادة كمية الثوم تسبب تخرش الأمعاء) فى ثلاثة أرباع اللتر من الماء أو الحليب (الحليب أفضل من الماء؛ لأنه يقى جلد الأمعاء من التخرش بالثوم) ثم تصفيته وحقنه ببطء ساخناً عند درجة «٣٥» درجة مئوية فى الشرج وهذا يميت الديدان الشعرية ويخرجها ميتة مع البراز.





زيت الزيتون Olive Oil

زيت الزيتون Olive Oil

زيت الزيتون من أشهر الزيوت فى العالم، وهو غنى جداً عن التعريف، ذكر فى القرآن، يقول ربنا عز وجل ﴿والتين والزيتون﴾ [التين: ١] كما جاء فى التوراة والإنجيل، وفى المخطوطات الإغريقية والرومانية، وقد قال عنه الحبيب المصطفى ﷺ «ائتدموا بالزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» وقال أيضاً «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

◎ وجاء فى أشعار العرب:

أنظر إلى زيتوننا فيه شفاء المُهَجِ
بدا لنا كأعين شُهْلٍ وذاتِ دَعَجِ
مُخْضَرَّةٌ ربرجد مُسْوَدَّةٌ من سَبَجِ

دعج: أى شدة فى السواد.

سبج: أى خرز أسود.

وقبل أن نخوض فى شرح محتويات زيت الزيتون وفوائده التى بحق لا يتسع لها كتابنا هذا، تعالوا بنا لنرى دراسة وبحث أعدته كلية طب هارفاد يتبين لنا من خلالها أهمية تناول زيت الزيتون، وكيف أنه يحافظ على صحتنا ويحمينا من المخاطر، وضعت هذه الدراسة تحت عنوان:

◎ الدهون والزيوت:

قبل أن نتحدث عن نسب الدهون المشبعة والغير مشبعة الأحادية وما إلى ذلك ينبغى علينا أولاً أن نعلم حاجتنا إليها وأماكن تواجد

الدهون فى الطعام ونوضح ذلك فى هذا الجدول .

الأفضل لنا

نوع الدهن	معلومات الحاجة	الأطعمة المتواجدة بها
دهون عديدة غير مشبعة.	يحتاجها الجسم لتساعده فى تكوين الأغشية المغلفة لكل خلية من خلايا الجسم .	توجد فى الزيوت النباتية الطبيعية، والمسلى السائل فى المرطبان .
دهون أحادية غير مشبعة.	يحتاجها الجسم لتساعده فى تكوين الأغشية المغلفة لخلايا الجسم.	الزيوت النباتية الطبيعية، المسلى السائل « المرطبان ».
دهون مشبعة.	ترفع مستوى الكوليسترول بالدم، ضارة إذا تناولها الإنسان بكميات كبيرة.	شحوم حيوانية (لحوم سمينة، زبد، لبن كامل الدسم)، بعض الزيوت النباتية.
كوليسترول Cholesterol	يرفع من مستوى الكوليسترول بالدم؛ لأنه يضاف إلى الكوليسترول الذى يصنعه الجسم، وهو ضار جداً إذا تم تناوله بكميات كبيرة.	يوجد فى الشحوم الحيوانية، الزبد واللبن كامل الدسم واللحوم السمينة.
دهون متحولة غير مشبعة.	نوع من الدهون غير المشبعة اكتشف مؤخراً قد تكون ضارة.	الشحوم الحيوانية والمسلى الصلب.

الأسوأ لنا

من خلال الدراسة السابقة نرى أن الزيوت النباتية هى المرشحة للحفاظ على الصحة، وللوقاية من أغلب الأمراض القلبية وكذا أمراض الأوعية الدموية وعند تحليل النسب فى الزيوت والشحوم نجدَ أن الأفضل لكل إنسان استخدم زيت الزيتون؛ لارتفاع الدهون غير المشبعة الأحادية وكذا وجود نسبة لا بأس بها من الدهون غير المشبعة العديدة **Poly-unsaturted fatty Acid**، وانخفاض فى نسبة الدهون المشبعة مما يجعله الأمثل والأفضل فى عمليات التغذية والحفاظ على الصحة.

ويوضح الجدول الآتى النسبة المئوية للدهون المشبعة وغير المشبعة ونرى من خلالها احتلال زيت الزيتون الصدارة فى ما هو أفضل لصحتنا.

الأفضل لنا

الزيت أو الدهن	نسبة الدهون المشبعة ، المئوية ،	نسبة الدهون غير المشبعة ، المئوية الأحادية ، ٧٠	نسبة الدهون غير المشبعة العديدة ، المئوية ، ١١
زيت الزيتون	١٤	٧٠	١١
زيت الكانولا	٦	٦٢	٣١
زيت زهرة دوار الشمس	١٣	٣٢	٥٠
زيت الفول السودانى	٢٠	٤٥	٣٥
زيت فول الصويا	١٥	٤٣	٣٨
زيت العصفر	١٠	٢٠	٦٦
المسلى السائل "المرطبان"	١٤	٣٢	٣١
شحوم الدجاج	٣٠	٤٥	٢١
دهن الخنزير	٣٩	٤٥	٢١
زبد	٦٢	٢٩	٤
زيت جوز الهند	٨٧	٦	٢

الأسوأ لنا

هذه هى الدراسة التى قدمتها لنا كلية طب هارفارد واتضح لنا من خلالها أهمية زيت الزيتون عن غيره من الزيوت والدهون فى الحفاظ على الصحة.

ولكن ما هو تركيب هذا الزيت؟! وماهى فوائده؟!

◉ التركيب الكيميائى لزيت الزيتون:

يحتوى زيت الزيتون على أحماض دهنية وستيرولات وثلاثى تربينات الكحولات **Tri Terpene Alcohols**، وثنائى الكحولات والأيدروكربونات وآثار من اليوفوال **Uvaol** كما يحتوى على حمض الأوليانويك **Oleanoic Acid** والدهيدات الأوليانويك، وميثيل الاستيرول، وفينيل بيريدين وأشهر ما يميزه محتواه العالى من فيتامين أ، كما يوجد به فيتامينات أخرى كفيتامين هـ، ب؛ لذا ينصح بعدم تعرضه الشديد للحرارة وذلك للحفاظ على محتواه الفيتامينى العالى كما يحتوى على العديد من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور.

▣ الفوائد:

◉ من خلال التركيب الكيميائى نرى أن الزيت هام فى:

١- تفعيل وتنشيط عملية الهضم، والمساعدة فى حرق الدهون، وإدرار الصفراء وتحسين إفراغها.

٢- عند جعل الزيتون فى وسط حامض أى يضاف إليها ليمون حامض، يساعد أكثر فى حرق الدهون، وخفض ضغط الدم.

٣ - له آثار مسهل **Laxative** جيد للأمعاء يعمل على تخليص الجسم من الفضلات.

ﻹ جمع الدكتور رمزى مفتاح بعض الخواص الطبية للزيت قائلاً:

زيت الزيتون مسهل مذيب لحصوات المثانة **Bladder Stones**، ويعطى حقناً شرجية فى الانسدادات المعوية، ويستعمل من الظاهر غياراً وضماداً ودهاناً للحروق وبعض الأمراض الجلدية وله تأثير مفيد فى بعض أمراض المرارة **Gall Bladder**، وهو يدخل فى تركيب كثير من المستحضرات الطبية.

د قلنا أن الزيتون مركب غذائى وعلاجى منذ زمن بعيد ولم ينكر الطب الحديث شيئاً قد ورد فى الطب القديم؛ لذا أرى أن نرى سوياً فوائد زيت الزيتون من أحد أعمدة الطب القديم وهو الحكيم داود بن عمر حيث قال:

زيت الزيتون يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفى الأخلاط وينعم البشرة ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وفتح السدد وأخرج الدود وأدر البول **Urine** وفتت الحصى**Stones** وأصلح الكلى، والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك ويقع فى المراهم فيدمل ويصلح والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه ويقطع العفن ويشد الأعضاء، والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر وينفع من الجرب والسلاق والمنافع المذكورة تقوى فيه كلما عتق حتى قيل أن المجاوز سبع سنين منه أفضل من دهن البلسان.

وفيه سر عجيب إذا طبخ بوزنه من الماء ستين مرة محررة كلما جف ماؤه يوضع عليه مثله ثم يغلى بعد ذلك حتى يذهب نصفه ويرفع إن طبخ خمسة أجزاء منه بما جر من كل من الجير والقلى والنطرون الأحمر

المجرور عنها ثلاثاً حتى يستوعب الزيت منه ثلاثاً ثم يغلى حتى يعود إلى النصف وسحقت به الأصلين أو الذكر خاصة ثم سلطته على العقد بعد ذلك كان غاية نقل من التجارب وهذا هو المشار إليه فى التثبيت.

وقد شاهدنا علامته وهو أن يخرق ستين طاقا من الخرق الملفوفة حال غمسها فيه وبه يعمل دهن الآجر ويعوض البلسان ويتصرف فى منافعهما والزيت المأخوذ من الزيتون المعفن يولد الأخلاط الفاسدة ويملأ البدن بخاراً وربما ولد الحكة ويصلحه شراب البنفسج ومن أخذ منه ثلاثين درهماً مع مثله من العسل وثلثه من الكندر« اللبان الذكر» ودهن الشونير« حبة البركة ـ الحبة السوداء» وشرب ذلك فى الحمام ولم يتناول الماء البارد بقية يومه برئ من كل مرض بارد كوجع المفاصل والخدر ويهيج الشهوة فيمن جاوز المائة مجرب.

○ طرق الاستخدام المنزلية:

١ أمراض القلب والأوعية الدموية:

يحتاج الزيتون إلى وسط حامضى أو إضافة كبريتية ليعطى تأثيره الساحر فى ضبط ضغط الدم، وتخفيض معدل الكوليسترول والمساعدة فى حالات إصابة الشريان التاجى هذا الوسط نحصل عليه بطريقتين:

○ الطريقة الأولى:

إضافة الليمون الحامض إليه أو استخدام نقيع الثوم المشار إليه سابقاً فى الحديث عن الثوم.

○ التناول:

عند الإفطار صباحاً يهرس جبن قريش منزوع الملح بمقدار ٤٠ جرام ثم

يهرس ب٢ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ونصف ليمونة حامضة ونتفة صغيرة من الزنجبيل ويؤكل الجميع بعيش أسمر «يحتوى على الردة» بخلاف عيش السن.

طبق الإفطار الصباحى هذا لمرضى القلب والأوعية الدموية والكبد والكلى والسمنة المفرطة.

○ طبق السلطة الساحر مع الغذاء:

يتكون من نصف بصلة بيضاء مبشورة و٣ فصوص من الثوم المفروم، وأعواد السريس الخضراء «الهندباء» وكذا الجرجير، كرنب السلطة، وملعقة مسح من الزنجبيل الأبيض و٢ ملعقة من زيت الزيتون (البكر)، ونصف ليمونة من الليمون الحامض يهرس الجميع ويؤكل مع الغذاء، وصفة رائعة لعلاج السمنة المفرطة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وعند زيادة الخرشوف الأخضر تصبح طبق رائع لمرضى الكبد.

٢ النقيع الزيتى:

عندما نريد استخدام أى وصفة علاجية بطريق النقيع الزيتى، فالمستخدم دائماً زيت الزيتون؛ لما له من خواص جيدة فى التقاط العناصر العلاجية من الأعشاب أو النباتات الأخرى، وقد سبق وذكرنا نقيع زيتى جيد لمرضى القلب فى الحديث عن الثوم، وللعلم ما ذكر في الثوم ينطبق على البصل؛ لأن البصل أيضاً يتمتع بخصائص مخفضة للضغط موسعة للأوعية الدموية، مدرة للبول، رافعة لكفاءة جهاز المناعة.

يحضر بزيت الزيتون نقيع زيتى هام جداً لمرضى القلب والأوعية الدموية، وكذا الكبد، ولزيادة مناعة الجسم، النقيع يحضر بوضع ١٠٠

جرام أكليل الجبل «روز مارى» و٥٠ جرام سنامكى، و١٠٠ جرام «ذنب الخيل، و١٠٠ جرام مر بطارخ، و٥٠ جرام بزر بصل على لتر من زيت الزيتون الجيد، ويوضع الجميع علي حمام رملي أو حمام مائى يضبط عند ٦٠ درجة مئوية لمدة ساعتين مع التقليب الجيد المستمر، ونتحسس رائحة زيت الزيتون؛ لأنها عندما تختفى نكون قد حصلنا على زيت محمل بعناصر كيميائية فعالة تساعد فى علاج الكثير من الأمراض، يصفى الزيت بشاشة من البورسلين ثم يحفظ فى وعاء زجاجى، يؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعة، وملعقة قبل الغذاء بساعة.

لهذا الزيت أيضاً خواص تجميلية رائعة، فبعد تصفيته جيداً نرى مقدار الزيت فإذا حصلنا مثلاً على ٢٠٠ جرام من الزيت المحمل بالعناصر العلاجية نضع عليه١٠٠ جرام من زيت الحبة السوداء، و١٠٠ جرام من زيت السمسم، ونستخدم هذا الخليط للحفاظ على حيوية الجلد والشعر، فهو يمنع تقصف الشعر، ويغذى البصيلة تغذية شديدة مما يجعله مانع لتساقط الشعر، ممداً له بالحيوية والبريق، وهو يهدأ الفروة مانع للشيب، أما على الجلد فهو يغذى الجلد ويكسبه الطراوة والنعومة اللازمة لجمال المرأة، وإذا تم تناول هذه التركيبة عن طريق الفم فتعتبر ملينة، مساعدة على التخلص من الفضلات، مانعة للكثير من الأمراض المعوية والمعدية، والكبدية، وتفقد بعض بل الكثير من خواصها فى علاج أمراض القلب لدخول الدسم فى زيت السمسم، وهى من الدرجة الأولى تركيبة تجميلية.

٣ اضافة زيت الزيتون إلى الأكلات أمر هام جداً:

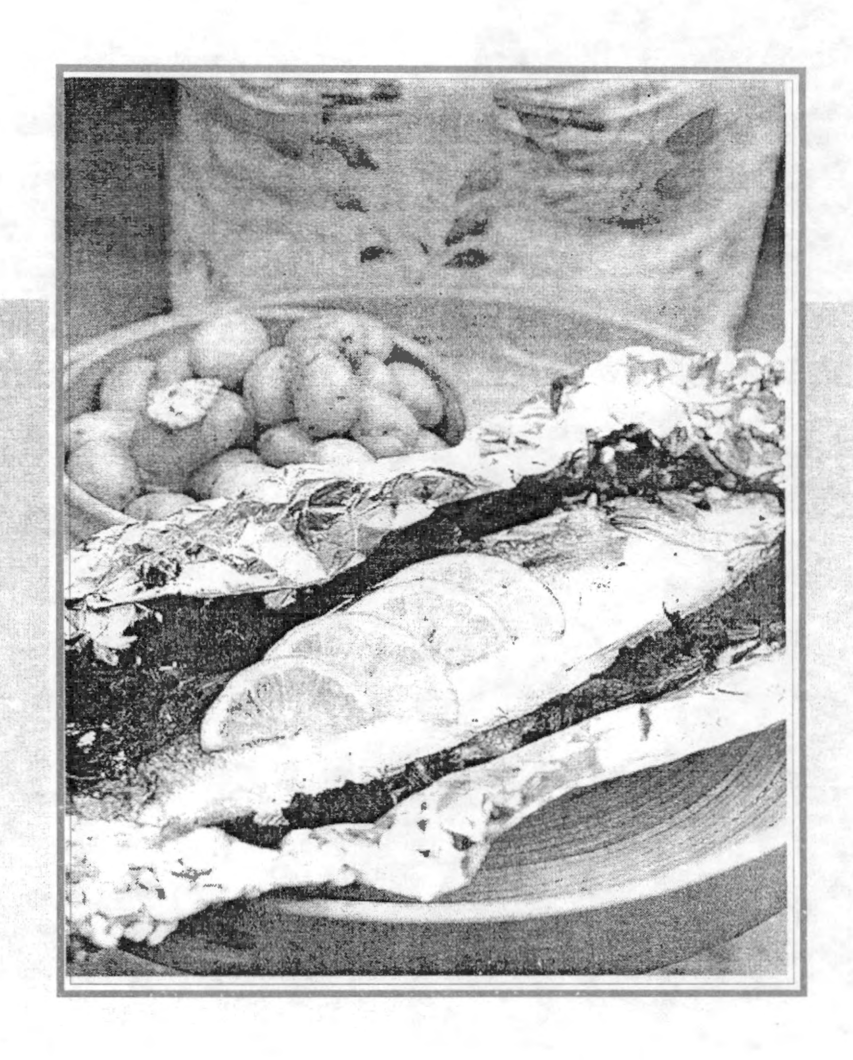
فالدكتور حسين عثمان يقول:

هو بجانب سرعة وكمال هضمه فإن له أهمية أثناء ضد القرح **Anti Ul-cers**، ويعمل فى مقاومة مرض سريرية المرارة "**Gall Bladder Disease**" وفى خفض مستوى كوليسترول البلازما، وهو يخفض أيضاً أحماض الأوميجا-٦-عديدة عدم التشبع **Omega-6-Poly Unsaturated**

ومن المعروف أن الأوميجا -٦- عديدة عدم التشبع قد تزيد من ألم التهاب المفاصل المساعد، مما يجعل زيت الزيتون جيد فى آلام التهاب المفاصل. حتى وإن استخدم على الغذاء فقط.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼

احمـــر



السمــــــك Fish

السمـــــك Fish

السمك من الأكلات الجميلة المنتشرة فى العالم بأكمله، وهناك بعض البلدان يأكلون السمك طوال أيام الأسبوع، وصراحة لست متحيزاً لهذه الوجبة الجميلة، ولكنى أتناولها بطريقة السلق أو الشوى لما لها من فوائد كبيرة جداً فى الحفاظ على الصحة، أدعم كلامى هذا بدراسة طبية أصدرتها كلية طب هارفارد جاء فيها:

فى عام ١٩٨٠ ميلادية رأى الباحثون أن سكان جرينلاند «قرب القطب الشمالى» رغم تناولهم أطعمة دهنية بكثرة، معدل وفياتهم بسبب مرض الشرايين التاجية منخفض جداً.

من المعروف عن سكان جرينلاند أيضاً أنهم يتناولون الأسماك من نوعيات عديدة بكميات كبيرة.

فكان افتراض الباحثين: وجود مادة زيوت السمك من الأحماض الدهنية عديدة اللا تشبع تسمى بـ: **n-3Polyunsaturated Fatty Acid** تعمل كعامل وقائى هام جداً فى هذا المجال.

وثمة دليل قوى من دراسات كبيرة ومتعددة فى هذا المجال أجريت فى جامعات مختلفة وكانت نتائجها:

أنَّ الرجال الذين يتناولون أى نوع من الأسماك مرة على الأقل أسبوعياً يكون خطر الموت المفاجئ لديهم حوالى نصف ما يصل بالرجال الذين يتناولون السمك بمعدل أقل.

هذا الأمر لم تتم دراسته بالنسبة للنساء؛ لأن أمراض القلب أقل

شيوعاً فى النساء تحت سن ال٦٥ عاماً. وليس من الواضح تماماً ما إذا كان ذلك الحمض الدهنى المذكور هو سبب هذه الفائدة فى الرجال أم لا.

لكن بعض الأطباء ينصحون بتناول وجبتين على الأقل من السمك للذين يعانون مرضاً بالقلب.

بعد هذا البحث الشيق طالعت كتب الطب العربية القديمة فوجدت بعضها قد جعل من السمك غذاءً ودواءً لا مثيل له، صراحة عدت لأبحث ثانية في التقارير الطبية الحديثة وطالعت العديد من الأبحاث فى شتى بلدان الأرض؛ لأجد أن السمك وجبة غذائية أساسية لمن يبحث عن الصحة والعافية، ليس فى مرض القلب والأوعية الدموية بل وفى أمراض كثيرة.

أرى أن نشير إلى بعض هذه الأبحاث حتى نعلم جيداً أهمية السمك فى الحفاظ على صحتنا.

١ الدكتورة داوين سموت من جامعة هوارد فى واشنطن تقول.

الغذاء الذى يحتوى على السمك أو زيت الذرة له أثر فعال فى منع الإصابة بقرحة المعدة.

وقد أشارت الدكتورة داوين إلى إحدى الدراسات العملية التى تؤكد أن زيت السمك وكذا زيت الذرة يمنعان نمو البكتريا المسماة بالبكتريا الحلزونية **Helicobacter Pylori** والتى قد ينجم عنها قرحة المعدة، ومعنى أن زيت السمك يقضى عليها أنه يساعد فى عدم حدوث القرحة الناجمة عنها.

٢ دكتور باتريك كلين مدير التغذية فى علاج السرطان فى

(تولسا أوكلاهوما) بقول :

السمك كما هو معروف يحتوى على كمية مرتفعة من الأحماض الدهنية، وهى عنصر أساسى يساعد على محاربة السرطان، كما أن محتواه من فيتامين أ،د يساعدان على السيطرة على نمو الخلايا، والسرطان بمقولة بسيطة هو مرض يخرج فيه نمو الخلايا عن السيطرة.

والسمك، وكذلك زيت السمك من أهم الأشياء فى علاج مرض أورام البروستاتا الحميدة والخبيثة.

٣ - الدكتور إريك برافرمان مدير مركز الصحة العامة فى نيويورك يقول :

عندما نضع مخطط خاص بالحفاظ على الشرايين، ومن شأنه تحقيق ارتفاع ضغط الدم، فإننا نبحث عن الأحماض الدهنية أوميجا-٣ (Omega-3) الموجودة فى سمك الماء البارد، ويجب أن يكون المخطط الأول هو تحديد عدد مرات تناول السمك فى الأسبوع.

٤ - الدكتورة ديبوراميتزغر مديرة مركز هيلينا لصحة المرأة تقول :

آلام البُطان الرحمى، وألم الحوض وكذلك تقلصات الحوض نرى أنها تقل عند أكل المكسرات النيئة والأسماك الدهنية وذلك لوجود أحماض دهنية أوميجا-٣ **(Omega-3)** ، وأيضاً أوميجا-٦ **(Omega-6)** ، التى تعمل على تكوين كيميائيات شبيهة بالهرمونات **Hormons** فى الجسم تدعى بروستاجلنديـنات. وتعمل هذه المواد على إرخاء العضلات **Muscles** والأوعية الدموية **Blood Vessels** فتخفف بالتالى من

حدة تقلصات الحيض وكذا الأمراض الأخرى السابق ذكرها.

٥ يقول بيل غونليب فى كتابة العلاجات البديلة:

أكدت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص الذين يتناولون كميات من السمك، يقل عندهم معدل الإصابة بالإحباط والنسبة بينهم وبين من لا يتناولون السمك هى١ : ١٠، ويعود السبب إلى حمض إيكوسابنتا نويك وكذا حمض وكوساهكزينويك، وهما نوعان من الدهون (تحديداً من الأحماض الدهنية أوميجا-٣ **Omega-3** الموجود فى السمك.

○ أما الدكتور جوناثان زويس فيقول:

لا يعرف العلماء بالضبط كيف تعمل الأحماض الدهنية أوميجا-٣ **Omega-3** للوقاية من الاكتئاب غير أنهم يدركون أهمية الدهون لصحة الخلايا العصبية وخلايا الدماغ.

٦ يقول الدكتور ريتشارد فيرشاين:

يشتمل الربو على استجابتين:

○ الإستجابة الأولى التهابية حادة **Acute Inflamation**.

○ والثانية التهابية ثانوية متأخرة:

تطرأ بعد مدة قد تصل إلى ٢٤ ساعة وتدوم لأسابيع، الاستجابة المتأخرة يعتقد أنها المسئولة عن الربو المزمن وتلف الأنسجة-**Tissue damage** ويمكن ايقافها بالأحماض الدهنية أوميجا-٣ الموجودة فى السمك وزيت بذر الكتان.

النصيحة بتناول أسماك التونا والماكريل والسلمون من ثلاث إلى أربع مرات فى الأسبوع؛ لتخفيف الالتهاب بشكل طبيعى وكذلك لمنع

حدوث الأزمة.

٧ - بيل غوتليب يقول:

يرى الدكتور دايفيد إدواردز دكتور فى الطب وهو أيضاً طبيب ذو توجه غذائى فى فريزنو كاليفورنيا أن الأحماض الدهنية **3-Omega** المتوفرة فى السمك وزيت بذر الكتان تخفف الالتهاب **Inflamation**، وبالمقابل أن الأحماض الدهنية الموجودة فى معظم الزيوت النباتية العديدة غير المشبعة كالذرة والعصفر وأيضاً الزيوت المهدرجة والمستعملة فى المارجرين وكثير من المنتجات المخبوزة تضاعف الالتهاب.

يؤكد أيضاً قائلاً: أن الشخص الذى يستهلك كميات ملائمة من الأحماض الدهنية **3-Omega** لا يصاب بالتهاب الصرة والأوتار بسهولة.

ولزيادة الحصول على هذه الأحماض الدهنية، تناول السمك مرتين فى الأسبوع على الأقل، خاصة السلمون والرنجة والتونة الكبيرة الموجودة فى البحار المعتدلة والأسقمرى، الغنية جداً بأحماض **3-Omega**.

هناك أبحاث أخرى كثيرة جداً جرت على السمك وأكدت قيمته الرائعة فى حفظ الصحة ولكنى أكتفى بما ذكرت كى أقدم لكم ما قاله الحكيم داود بن عمر الذى توصل إلى كل هذا قبل غيره ربما لم يتوافر عنده المعمل الخاص بالتحليل الكيميائى للسمك، ولكن توافر عنده ما هو أهم «التجربة»، فالتجربة؛ وتدوين النتائج أهم بكثير من الوصول إلى التحليل الكيميائى التام.

◎ ويقول الحكيم داود بن عمر:

السمك يعدل الأخلاط الحارة وينفع من الاستسقاء وقصبة الرئة

والسل والقرحة **Ulcer** والسعال اليابس وضعف الكلى.

○ المارمـــــــا :

هى «نوع من أنواع حيات السمك» والجرى «يكثر فى هذان النوعان أوميجا-٣ و أوميجا -٦» من المفاصل وأوجاع الظهر والركب واختلاف الدم والزحير.

كل أنواع السمك يهيج الباه «الشهوة» فى المحرور، وبالشراب والبصل يولد دماً كثيراً، ومرارة الشبوط «سمك معروف جداً بهذا الاسم» تقلع البياض وبيضه الذى فيه المعروف فى مصر بالبطارخ يزيل خشونة الصدر والسعال والزحير والمغص الحار وإن مُلح قطع البلغم وأزال اليرقان، والمقدد «سمك القد المعروف» الشهير بالفسيخ ردىء يولد السدد والقولنج والحصى والبلغم الجصى وربما أوقع فى الحميات الربعية، والسل، ويهزل.

المملوح إن كان حينئذ قريب العهد (أى تم تمليحه منذ فترة بسيطة) فليغسل ويقلى فإنه حينئذ شهى يقطع البلغم ويعدل المبرودين وربما فتح السدد وإن بعد عهده بأن جاوز خمسة عشر يوماً من صيده ولد الاستسقاء المائى ووجع الجنب وعرق النسا، وبالجملة فأولى ما أكل من السمك طرياً مشوياً بالخل والثوم والخردل والمرى والمصطكى ويؤخذ بعد التمر أو العسل أو معجون الورد العسلى أو الكمون أو الربوب الحامضة ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ.

□ الاختيار والصناعة :

السمك دائماً يفضل مشوياً أو مسلوقاً وقد أخبر بذلك الحكيم داود

ابن عمر وأغلب العاملين فى ميدان التغذية الطبية الحديثة، ومن أجمل طرق الصناعة ما ذكر سابقاً فى كلام العلامة داود بن عمر وهو أكل السمك طرياً مشوياً بالخل والثوم والخردل والمرى والمصطكى « المستكة » نضيف إلى كلامه ما ذكر فى كتاب القانون فى الطب للحكيم ابن سينا حيث وضح لنا الاختيار والصناعة بصورة كاملة لا ينقصها سوى التنفيذ.

○ يقول العلامة ابن سينا :

□ الاختيـــــار :

أفضل السمك فى جثته ما كان ليس بكبير جداً ولا صلب اللحم، ولا يابسه، ولا دسومة فيه، كأنه يفتت، ولا مخاطية ولا سهوكة « رائحة غير مرغوب فيها » فيه، وطعمه لذيذ، فإن اللذيذ مناسب وما هو دسم دسومة غير مفرطة، ولا غليظة ولا شحمية، ولا حريفة والذى لا يسرع إليه النتن إذا فصل عن الماء.

وأما فى مأواه « الأماكن التي يعيش فيها » .فالذى يأوى إلى الأماكن الصخرية أفضل، ثم الرملية والمياه العذبة الجارية التى لا قذر فيها ولا حمأة، وليست بطيحة أو برية.

والسمك البحرى فاضل لطيف اللحم، لاسيما إذا كان مأواه من الشطوط صخراً ورملاً، واللجى من البحرى كثير الارتياض، والذى يصير من البحر إلى الأنهار العذبة يعارض جريه الماء بالطبع أيضاً لطيف كثير الرياضة.

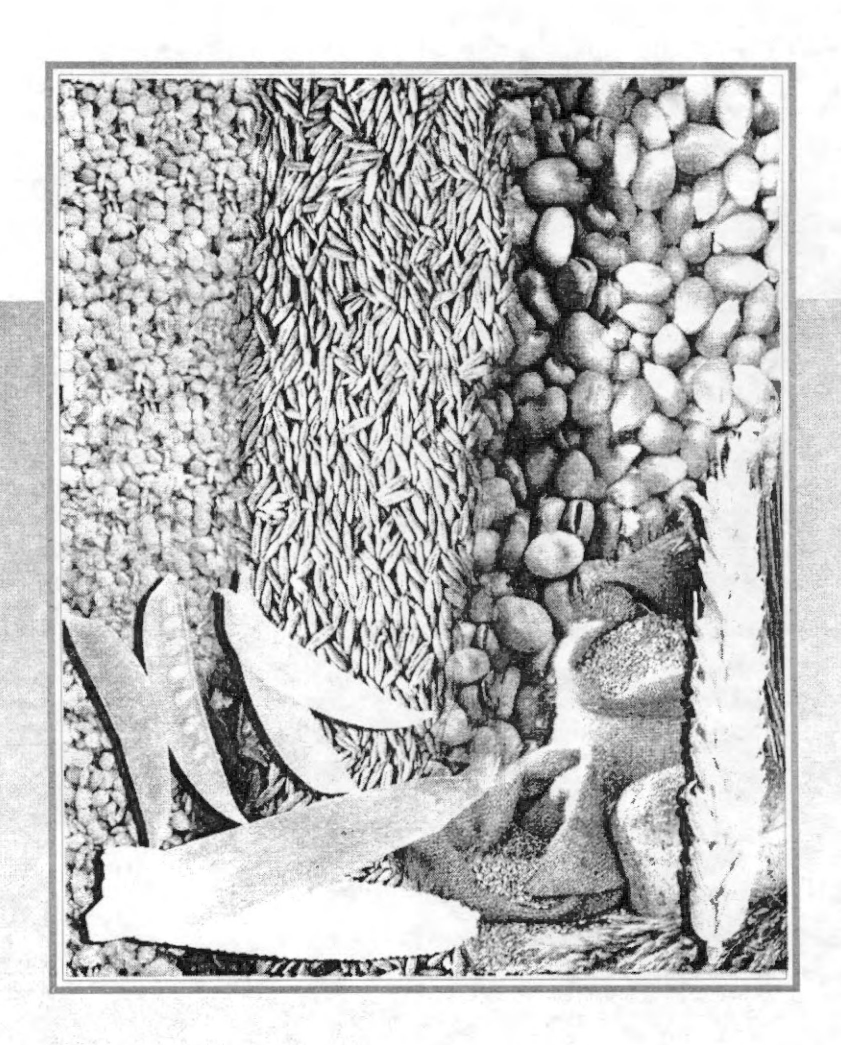
أما فى غذائه فالذى يتغذى الحشائش وأصول النبات خير من الذى

يتغذى الأقذار التى تطرح فى البلاد إلى المستنقعات وأصول النبات الردىء، وإن كان فى غاية الطبيعة «أى حسن الشكل والرائحة»، وأفضل ما يؤكل كل السمك الإسفيدباج«طريقة أكل فارسية للسمك» ثم المشوى على الطابق، أما المقلى فيصلح لأصحاب المعدة القوية مع الأبازير«البهارات».

والمشوى أغذى وأبطأ نزولاً، و المطبوخ أفضل أن يطبخ الماء حتى يغلى ثم يلقى فيه، وأما المالح فخيره ما كان طرياً، ثم كان قريب العهد بالتمليح، وأحد الممقور «المنقوع» بالخل والتوابل، والماء الذى يسلق فيه السمك المالح خصوصاً الجِرِّى شديد التنقية ويقع فى الحقن المجففة.

فوائد السمك قد تتوافر فى كبسولات زيت السمك، ولكن دائماً الكبسولة تقع تحت إشراف الطبيب؛ لتحديد الجرعة، وذلك؛ لأن الجرعة المفرطة قد تسبب فى أضرار وخيمة، أما تناول السمك فالنصيحة هى :أن يؤكل السمك المشوى أو المسلوق ثلاث مرات على الأقل فى الأسبوع للحفاظ على الصحة والعافية إن شاء الله.





فول الصويا: Glycine max.(L)



فول الصويا: Glycine max.(L)

فول الصويا Soya Beans زرع منذ زمن بعيد فى المنطقة التى تمتد من الهند الصينية إلى اليابان، وكان من الأطعمة الشهيرة عندهم ودخلت زراعته بعد ذلك إلى أوروبا عام ١٨٠٠ ميلادية أى فى القرن الثامن عشر، وعندما دخل المهاجرون الصينيون إلى أمريكا عام ١٨٨٠ ميلادية، أدخلوا معهم زراعة فول الصويا فى أمريكا، وحاولوا نشره، ولكنه لم ينتشر إلا فى أوائل التسعينات وذلك؛ لسببين ذكرهما مايكل كاسلمان وهما:

○ السبب الأول:

أغذية الصويا، والبروتينات النباتية المعتمدة عليها أصبحت أكثر ألفة «مستساغة فى الطعم والشكل» كما تضاف بروتينات الصويا الآن إلى عدد كبير من مواد التسوق.

○ السبب الثانى:

أوضحت الدراسات أن التوفو وأغذية الصويا الأخرى لها العديد من الفوائد الصحية لدرجة أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (F.D.A) قد سمحت بأن تشتمل منتجات الصويا على نشرات طبية فى علاماتها التجارية، وحتى الشركات المنتجة للمكملات الغذائية قد عبأت مركبات الأيزوفلافونيات المنشطة للصحة الموجودة فى الفول مع الأقراص والكبسولات المعروفة جيداً.

قام الباحثون فى مركز "Veterans Affairs" الطبى بمدينة

ليكسنجتون بولاية كينتوكى بتحليل ٣٨ دراسة أخرى «لتأكيد الدراسات القديمة التى أجريت فى جامعة" **Wake Forest**" والتى قامت على ١٥٦ حالة وكانت النتائج إيجابية فى تخفيض الكوليسترول بالصويا» على تأثير بروتينات الصويا على الكوليسترول.

توصل الباحثون فى المركز إلى أن الصويا يخفض نسبة الكوليسترول بشكل واضح؛ فالأشخاص الذين تناولوا ٤٧ جم (١,٧حصة) من بروتين الصويا فى اليوم، قابلة انخفاض فى الكوليسترول بنسبة ٢٣مجم لكل ديسى لتر من الدم، وأقر الباحثون أن استبدال البروتين الحيوانى ببروتين الصويا يقلل نسبة الكوليسترول بشكل واضح وكبير.

وحيث أن أغلب الأبحاث التى جرت أكدت أن بروتينات الصويا تساعد على تقليل الكوليسترول، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية **FDA** قررت عام ١٩٩٩ ميلاية أن الأطعمة التى تحتوى على أكثر من ٦,٢٥ جرام من بروتين الصويا فى كل حصة من الطعام يمكن أن تعلن فى علاماتها التجارية أنها تقلل الكوليسترول وتحمى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

هذه الدراسات الأجنبية أكدت مفعول الصويا فى تخفيف الكوليسترول، ووقاية القلب، وتحسين حال الجهاز الدورى؛ وقد قامت دراسات عديدة فى الشرق الأوسط، وكذا تبادل معلوماتى وأبحاث بين الغرب والشرق، ولم ألتفت إلا لما جاء فى كتاب موسوعة علم وتقنية الغذاء لأستاذنا الكبير الدكتور حسين عثمان حيث حصر البحث فى مقالتين رائعتين فى كتابه الثرى.

● المقالة الأولى:

بروتين الصويا والكوليسترول.

● والمقالة الثانية:

منتجات الصويا ومنع السرطان؛ لنقرأ سوياً المقالتين لما فيهما من عظيم النفع والعلم ولنحاول جاهدين التطبيق:

■ المقالة الأولى: بروتين الصويا والكوليسترول:

في حيوان الأرنب بروتينات النبات عموماً تخفض من مستوى الكوليسترول فى السيرم، وقد ثبت ذلك فى الإنسان أيضاً.

وقد خفض استبدال بروتين الحيوان ببروتين فول الصويا من كوليسترول السيرم أو البلازما فى الأشخاص المصابين بعلو الكوليسترول «٢٥ من ٣٨ دراسة» ويرجع الخفض في الكوليسترول الكلى أساساً فى خفض كوليسترول **LDL**، ٥٠٪ من الدراسات والتى استمرت من ٢١-١١٢ يوماً أظهر خفضاً مقداره ١٥٪ أو أكثر. ومع الأشخاص ذوى المستويات العادية من الكوليسترول **"Normal Level"** فإن بروتينات الصويا لها تأثير صغير، ولا يبدو أن الأمر يحتاج إلى استبدال كل البروتين الحيوانى **Animal Protein** ببروتين الصويا **Soya protein**، فإضافة بروتين الصويا إلى غذاء مختلط يعطى نتائج مفيدة على مستويات الكوليسترول.

■ المقالة الثانية: منتجات الصويا ومنع السرطان:

بينت الدراسات أن الغذاء الذى يحتوى على ٥٪ فول صويا (وزن/وزن) خفض ٥٠٪ من الأورام المحثة كيماوياً **Chemical Stimula-**

tion Tumers فى الفئران .

وقد وجدت عدة مواد مضادة للسرطان **Anti Cancer** فى فول الصويا :

متشابهات الفلافونات، ومثبطات البروتياز والفيتات والسابونينات والستيرولات النباتية .

مثبطات البروتياز ثبطت خلايا السرطان **Cancer Cells** فى المزرعة وفى نماذج الحيوان .

وتدل الدراسات على الإنسان إن استهلاك الصويا له تأثير هام خاصة سرطان القناة المعدية المعوية . **Cancer Gastro Intwstinal Tract** ومن مشابهات الفلافونات فى الصويا الجينيستين **Genistein** وقد وجد أنه مثبط قوى للكتينات بروتين الثيروسين وهو يثبط أيضاً حمض ال**DNA** التوبوأيزوميرازات **Topo Isomerases** ٢,١ وهذه الأنزيمات يعتقد أنها تلعب دوراًحرجاً فى تنظيم الخلية والجينيستين وجد أنه فى المزرعة ينتج مفاضلة ويثبط نمو خلايا السرطان **Inhipation Cancer Cells** .

● الصويا ومنتجاتها ميزان للصحة والجمال :

فول الصويا كما ذكر ظل إلى القرن التاسع عشر، يستخدم للتغذية ولكن مع العلم الحديث ظهرت أهمية فول الصويا الطبية واحتل موقعاً هاماً وسط الأغذية ذات التأثير الصحى وأصبح ميزاناً للصحة والجمال فى حالة تناوله تحت إشراف طبيب يعمل فى ميدان التغذية العلاجية ولنضع سوياً نقاط هامة نرى من خلالها فوائد فول الصويا العلاجية، ونراعى أن تكون هذه الفوائد مسجلة ومعتمدة على أبحاث صحيحة وموثقة .

أحمــر

١ - فول الصويا وأمراض القلب: يقول الدكتور أكيزركى:

الصويا كما هو معروف تحتوى على حمض اللينوليك والليسيثين، وهما يساعدان فى عملية إذابة الكوليسترول فى الدم مما يحافظ على مرونة الأوعية الدموية **Blood Vessels**؛ ويعد عاملاً يساعد على منع تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

الليسيثين **Lecithin** نوع من الدهون، يشتق فى المعامل من فول الصويا ويدخل فى التراكيب العلاجية؛ لأهميته الشديدة فكما نعلم جميعاً أَنَّ الليسيثين نوع من الدهون تحتاجه كل خلية حية بالجسم، وهذه المادة الغذائية تساعد على منع تصلب الشرايين وتقى من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتحسن وظائف المخ **Brain** وتساعد على امتصاص الكبد**Liver** للثيامين وامتصاص الأمعاء لفيتامين**Vit.A1** كما أن الليسيثين ينشط إنتاج الطاقة ويساعد على إصلاح التلف**Damage** الذى يصيب الكبد بسبب المواد السامة.

والليسيثين يجعل الدهون مثل الكوليسترول أكثر قابلية للانتشار فى الماء حتى تطرد من الجسم وبذلك يمكن حماية الأعضاء الحيوية والشرايين من تراكم الدهون فيها.

منظمة الصحة والغذاء **FDA** أقرت بكل هذه الأبحاث وكذا بنتائجها عام١٩٩٩ ميلادية وكذلك لجنة الخبراء الألمانية التى تقيم الأدوية العشبية والتى تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ويطلق عليها اللجنة **E**.

◎ ويقول الدكتور جيمس بالش:

إن إضافة الليسيثين إلى غذاء أى شخص أمر مطلوب، وهو أكثر

إلحاحاً لكبار السن بصفة خاصة، وكل من يتناول النياسين لعلاج ارتفاع الكوليسترول والجليسريدات الثلاثية في الدم يجب عليه إضافة الليسيثين إلى نظامه العلاجي، ويمكن إضافة ملعقتين كبيرتين من حبيبات الليسيثين إلى الحساء أو الحبوب النشوية أو العصائر كما يتوافر الليسيثين أيضاً في صورة كبسولات إن تناول كبسولة **(1200m.gm)** قبل كل وجبة يساعد على هضم الدهون وامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون، ومعظم الليسيثين يشتق من فول الصويا.

٢- الصويا والجمال:

● يقول هيرمان أهيرا:

إنّ تجديد خلايا الجلد يومياً بخلايا جديدة يتم عن طريق الخلايا التحتية، فإذا كانت هذه الخلايا التحتية جيدة الغذاء عن طريق السائل ما بين الخلايا والدم، فإن الجلد يصبح أكثر حيوية وجمال ولتحسين قلوية هذا المغذي ينصح بتناول حساء الميزو «وصفة صينية تتكون من فول الصويا والشعير والملح وهي متوفرة في الأسواق» تعمل هذه الحساء على قلونة الدم وتطهير وتجديد خلايا الجسم وللصويا مميزات عديدة أخرى فهو يحافظ أيضاً على سلامة العظام لذا يعد من أهم دراسات الماكروبيونك، كيفية تنظيم وجبات الصويا للحفاظ على الجسم.

● يؤيد مايكل كاسلمان ماسبق قائلاً:

في هشاشة العظام يستعمل العلاج التعويضي بالإستروجين في منع حدوث هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس وقد أوضحت دراسات تمت على حيوانات التجارب **Expermental Animals** أن بروتين الصويا

يزيد من كثافة العظام.

وجرت دراسات أخرى على الإنسان أثمرت عن نفس النتائج منها ما قام به الباحثون فى جامعة إيلينوس بإعطاء مجموعات من السيدات بعد سن اليأس «انقطاع الدورة» ٤٠ جرام من البروتين فى اليوم، فى إحدى المجموعات كان البروتين من مصادر أخرى غير الصويا مثل اللحوم ومنتجات الألبان، وفى مجموعة أخرى احتوى البروتين على كمية متوسطة من أيزوفلافونات الصويا وفى المجموعة الثالثة احتوى البروتين على كمية كبيرة من أيزوفلافونات الصويا.

بعد ستة أشهر، تعرضت النساء اللاتى استعملن البروتين الذى لا يحتوى على الصويا... إلى تآكل العظام، بينما النساء اللاتى استعملن الكمية الأكبر من أيزوفلافونات الصويا أظهرت زيادة ملحوظة فى كثافة العظام.

٣- الغذاء دواء:

● الصويا يقول عنها أندروشوفاليه:

رغم أن للصويا مفعولاً طبياً معتدلاً، فإنها تساعد فى تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عام للسموم، وفى الطب الصينى يعتقد أن الأرداد تفرج حرارة الصيف والحمى.

صراحة أغلب من كتب، وبحث عن الصويا وجد الكثير من الفوائد ليس للصويا فقط، ولكن للاستهلاك النباتى المنظم، لا نطالب الإنسان بأن يكون نباتياً ولكن نطالبه باستهلاك الحبوب والخضروات والفاكهة بصورة طازجة غير معلبة حتى يستعيد صحته وينعم بالعافية.

وندعم رأى بما جاء فى كتاب بيل غوتليب (العلاجات البديلة) حيث قال :

الغذاء دواء الطبيعة الأفضل فأحد أبسط وأفضل العلاجات الغذائية لاعتلال القلب تناول الأطعمة التى تنمو فوق سطح الأرض، بشكلها الكامل غير المكرر.

⊙ تقول كيتى غيركين روزاتى خبيرة تغذية مسجلة ومديرة تغذية لبرنامج **Rice Diet program** فى جامعة ديوك فى دورهام، شمال كارولينا :

« إن الوقاية من اعتلال القلب وعلاجه هما فعلاً بهذه البساطة، فلو اكتفى الناس بأكل ما يقطفونه من الأرض مباشرة، لتوجب علىّ البحث على مهنة أخرى!

ويؤيد هذا الكلام دراسة أجريت فى مدرسة الطب « هارفارد » ووضعت تحت عنوان.

⊛ ما تتناوله من ألياف يخفض من خطر الإصابة بالنوبة القلبية :

دراسة استمرت ست سنوات أجرتها جامعة هارفارد على ٤٠ ألف رجل تناولوا وجبات غنية بالألياف، ومع ازدياد استهلاك الألياف انخفضت مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.

صح ذلك سواء كان مصدر الألياف الفاكهة أو الحبوب، أو الخضر.

الرجال الذين تناولوا كم أكبر من الألياف كانت نسبة تعرضهم لخطر الإصابة بنوبة قلبية حوالى ٣٠٪ أقل من الخطر المعرض له الرجال الذين تناولوا قدراً أقل من الألياف.

حجم الانخفاض في مقدار الخطر «نسبة مئوية»

صفر
٥
١٠
١٥
٢٠
٢٥
٣٠

خضروات

فاكهة

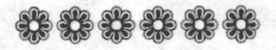
حبوب

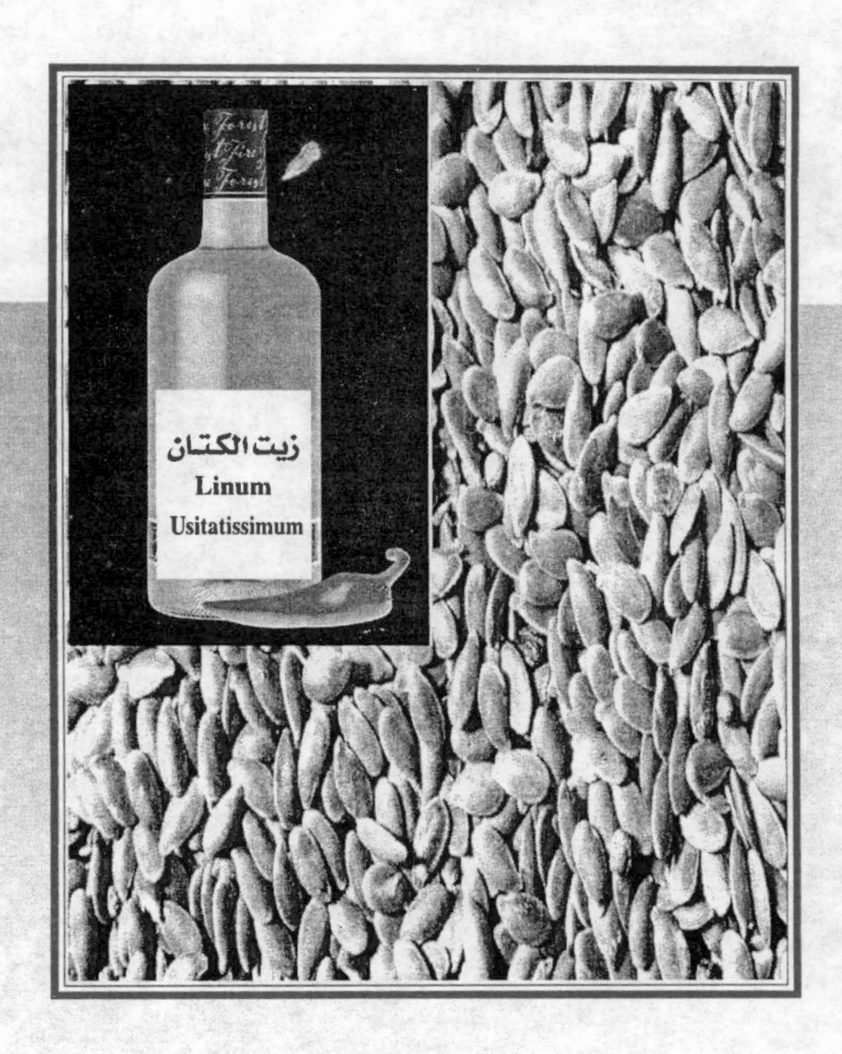
صفر ٢ ٤ ٦ ٨ ١٠ ١٢

الألياف بالجرامات

ويبين ذلك الدراسة البيانية التى ألحقت بالبحث.

لذلك إذا كنت تعانى من أمراض فى القلب، وارتفاع ضغط الدم، أو مشاكل صحية جسيمة عليك بأن تهرع إلى كل ما هو طازج من خضراوات وفاكهة وحبوب فالغذاء دواء فى حالة المرض ووقاية من الأمراض فى حالة الصحة والعافية.





الكتـــــان
Linum Usitatissimum

الكتـــان
Linum Usitatissimum

□ زيت بذر الكتان Flax Oil :

زيت بذر الكتان هو المعروف فى مصر المحروسة باسم الزيت الحار وهو منتشر جداً وغنى كل الغنى عن التعريف وأصحاب المهن الحرفية فى مصر رغم عدم سيرهم على نظام غذائى إلا أنهم يتمتعون بصحة جيدة ويمارسون عملهم بهمة ونشاط دون تعب أو إعياء.

وعند تحليل السبب لذلك نراقب نوع التغدية فنجد أغلبها ردىء ما عدا وجبة الإفطار الجميلة التى تعتمد على الفول المشبع بزيت بذر الكتان «الزيت الحار» المعصور عليه الليمون الجميل يأكلونه بالخبز الأسمر والبصل الأخضر الملىء بالأملاح المعدنية والفيتامينات.

البصل والليمون مصدر جيد لتحسين عمل جهاز المناعة وضبط معدل السكرى وتجديد الخلايا الحية، وتحسين القدرة الجسمانية، وصاحب اليد الكبرى فى هذه الوجبة زيت بذر الكتان؛ لأن هذا الزيت به محتوى كيميائى رائع يقول عنه الدكتور جيمس بالش:

المعروف أن زيت بذر الكتان غنى جداً ب أوميجا -٣ من الأحماض الدهنية الأساسية، والبوتاسيوم**Potassium** وماغنسيوم **mgnesium** والألياف**Fibers**، كما أن بذر الكتان جيد جداً فى محتواه من الفيتامين ب والبروتين والزنك **Zinc**، وهو قليل المحتوى من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية، ولا يحتوى على الكوليسترول، وطعم مسحوقه لذيذ

احمـــر

شبيه بطعم الجوز، ويمكن إضافته إلى الماء أو عصير الفاكهة أو الخضر، كما يضاف إلى السلطات أو الحساء أو اليوغورت «الزبادى» أو منتجات الحبوب أو العصائر الطازجة يمكنك طحن بذور الكتان فى مطحنة خاصة بطحن القهوة

من الممكن تناول زيت بذر الكتان « الزيت الحار» كبديل لبذر الكتان، وهو أيضاً غنى بالأحماض الدهنية الأساسية **Omega-3** وقد أظهرت دراسات عديدة أنه له أثار بالغة فى تخفيف الآلام والالتهاب **Inflamation** والتورم فى حالات التهاب المفاصل كما سجل خفض مستوى الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية فى الدم، كما يقلل التأثير التصلبى للكوليسترول على الأغشية الخلوية.

الدكتور رمزى مفتاح يقول:

بذور الكتان زيتية غروية يستخرج منها بالعصر زيت بذر الكتان، المعروف باسم الزيت الحار، وهو مرخ ملين، مدر للبول، مفيد للنزلات الصدرية، محلل للأورام **Tumers** ويحضر منه حقن شرجية، ومنقوع ومطبوخ.

● **أما الدكتور حسين عثمان فيقول:**

الكتان ينتمى إلى العائلة الكتانية **Linaceae** وهو عشب سنوى نشأ فى البحر الأبيض المتوسط له فوائد كثير يباع الآن فى محلات أغذية الصحة وتحتوى البذور على ٢٤٪ بروتين، و٣٨٪ زيت و٦٪ألياف وإتاحة الكربوهيدرات غير معروفة.

يحضر منه شاى يعالج البرد بثلاث ليمونات تقشر وتقطع وتضاف

إلى ٩,١ لتر ماء يغلى ثم يصفى بعد التبريد ويحصل على ميوسلاج بنقيع البذرة الكاملة فى ماء يغلى بنسبة ١٤ جرام إلى ٤٨٠ ملل فتساعد فى الإمساك والدوسنتاريا والبلغم والالتهابات الأخرى للجهاز التنفسى والأمعاء والجهاز البولى **Urinary System** ويعمل ضد الدمامل وكمسهل **Laxative**.

الدكتور جيمس بالش يقول فى بحثه عن الكتان:

الكتان نبات طبى معروف، والمستخدم منه طبياً البذور، وكذلك الزيت المستخرج من البذور وهو يحتوى على: بيتا. كاروتين **B-carotin**، وجليكوزيدات سيانديه مثل الليناماريين **Linamarin**، والأمجدالين **Amygdalin**، كما يحتوى على حمض أوليك ومادة مخاطية «لثا»، وبروتين **protein**،وأحماض دهنية غير مشبعة-**Polly Un-saturated Fatty Acid** ومنها أوميجا-٣ التى تعمل على إزالة الالتهابات وتحسين امتصاص الفيتامينات وتخفيض الكوليسترول والوقاية من الأورام بل وعلاجها أيضاً وهى تعين على تجدد الخلايا الحية وأخيراً يحتوى على صمغ وتانيسو شمع وفيتامين هـ.

ونظراً لهذا التركيب الكيميائى الرائع يعد الكتان وزيت بذر الكتان مقوى للعظام والأسنان والأظافر ويساعد على سلامة الجلد وهو مفيد جداً فى علاج القولون والأمراض النسوية والالتهاب **Inflamation** وهو أيضا مفيد للجهاز القلبى الوعائى لغناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة.

الكتان وزيت بذر الكتان له فوائد عظيمة يرجع السبب الرئيسى لهذه الفوائد التى توافر الأحماض الدهنية الأساسية فى هذا الزيت

وللنظر جميعاً إلى مقال هام جداً ينبغى أن نحفظه جيداً ونعمل بكل ما جاء فيه؛ لأن هذا المقال هو خلاصة لأبحاث دامت سنوات على الأحماض الدهنية الأساسية، اختصر هذه الأبحاث الدكتور جيمس وزوجته الاستشارية فى مجال التغذية دكتورة فيليس بالش.

□ الوقاية والعلاج والأحماض الدهنية الأساسية:

الأحماض الدهنية كما هو معروف لبنات البناء التى تبنى بها الدهون والزيوت والجسم شديد الاحتياج إليها بعكس ما هو مشاع ويدعيه البعض، إلا أننا نوافق على أن حاجتها الشديدة لها بحساب وحدود معينة.

الأحماض الدهنية الضرورية للصحة، والتى لا يستطيع الجسم إنتاجها تسمى بالأحماض الدهنية الأساسية**Essential Fatty Acids** **(EFAS)** وقد تسمى فى أحوال قليلة جداً **Vitamin F**، ويسميه البعض بصورة شائعة عديدات عدم التشبع **Poly Unsaturated** ويجب الحصول على تلك الأحماض الدهنية من الغذاء.

وتلعب الأحماض الدهنية دوراً كبيراً فى حياة الإنسان حيث أنها تمتلك تأثيرات مرغوب فيها علاجية ووقائية، فهى تحسن الجلد والشعر وتشارك فى تخفيف ضغط الدم المرتفع، وتخفيض الكوليسترول والجلسريدات الثلاثية وتساعد على منع الالتهاب المفصلى وهى مفيدة فى حالات الإصابة بفطر الكانديدا كما تلعب دوراً هاماً فى الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والإكزيما والصدفية.

توجد الأحماض الدهنية بتركيزات عالية فى المخ **Brain** وتساعد فى

نقل النبضات العصبية، وهى ضرورية للنمو والتطور والأداء الوظيفى للمخ ونقص تلك الأحماض يمكن أن يؤدى إلى تدهور القدرة على التعلم وكذا استعادة المعلومات.

كل خلية حية فى الجسم تحتاج إلى الأحماض الدهنية الأساسية، وهى أساسية لإعادة بناء وإنتاج خلايا جديدة، كما يستخدمها الجسم فى إنتاج البروستاجلانديات **Prostaglandins**، وهى مواد تشبه الهرمونات **Hormons** وتعمل كناقلات رسائل كيميائية وعوامل منظمة لعمليات الجسم المختلفة.

توجد مجموعتان رئيسيتان من الأحماض الدهنية الأساسية هما أوميجا–٣، و أوميجا–٦.

أوميجا–٦ تشمل حمض اللينولبيك **Linoleic Acid** وكذا جاما–لينولينيك، توجد أساساً فى المكسرات النيئة والبذور والبقول وفى الزيوت النباتية غير مشبعة **Unsaturated plant Oil** مثل زيت فول الصويا، زيت السمسم، زيت بذر العنب **Grape Seed Oil** وزيت زهرة الربيع **Primrose Oil**.

أما مجموعة أوميجا–٣، فتشمل حمض ألفا– لينولينيك وإيكوسبنتاينويك **Eicosapentaenoic**، وتوجد فى سمك المياه العذبة العميقة، وزيت السمك **Fish Oil**، وبعض الزيوت النباتية المعينة ومنها زيت الكانولا، وزيت بذر الكتان **Flax Seed Oil** وزيت الجوز.

حتى نتمكن من الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من تلك الزيوت يجب تناولها فى صورة سائلة نقية أو فى صورة مكملات،

أحمر

ويجب عدم تعرضها للحرارة، فالحرارة كما هو معروف تتلف الأحماض الدهنية، وأسوأ من ذلك أن الحرارة تتسبب فى تكون الشقوق الحرة **Free Radicals** الخطرة، وكذا يجب أن لا تتم هدرجتها «مثل المسلى النباتى فهو عبارة عن زيت مهدرج» ويعود عدم الهدرجة إلى أمر هام جداً وهو تحول حمض اللينولينيك إلى أحماض دهنية متحولة **Trans-Fatty-Acid** وهى غير مفيدة للجسم.

كما هو معروف الهدرجة تفقد الأحماض الدهنية خواصها، فتجعل الفيتامينات كذلك غير قابلة للذوبان، فلا يستفيد الجسم منها ومجموعة الفيتامينات التى تذوب فى الدهون **Vit A,D,E,F** وكلها فيتامينات غاية فى الأهمية للجنس البشرى.

■ **النصيحة:**

تناول هذه الزيوت طازجة، غير معرضة للحرارة وكذلك الهدرجة، وجمل بها أطباق السلطة وباقى المأكولات لتنعم بالصحة والعافية، ولنساعد الجسم على التخلص من المرض.

فى الطب العربى الحديث نقف أمام أستاذنا الكبير الدكتور أمين رويحة فنجد عنده تدوين هام جداً لبعض تجاربه على الكتان وزيت بذر الكتان.

نقتطف من هذا التدوين جزءاً هاماً نرى من خلاله أهمية بذر الكتان وزيته، ونتعلم كيفية الاستخدام الصحيح فى حالة المرض.

■ **يقول أستاذنا الكبير أمين رويحة:**

الكتان معروف جداً منذ زمن بعيد ومن الداخل بذور الكتان بما

تحتويه من زيت ومادة هلامية تلطف التهابات الجلد المخاطى وتسكن آلامه ففى الجهاز التنفسى**Respiratory System** يزيل آلام السعال الجاف (نزلة شعبية خاصة بعد الحصبة) وتحد من شدة نوباته.

فى الجهاز الهضمى **Digestive System** يزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات الأمعاء ويعرف بتصلب البراز وخروجه قطعاً صغيرة مثل: البعر: براز الحيوانات الجاف المتقطع إلى أجزاء صغيرة جداً، وذلك؛ لأن الزيت والمادة الهلامية فى البذور تزيل التشنج وتكسو البراز بمادة هلامية تسهل خروجه.

بذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة **Stone** فى المرارة **Gall Bladder** أو حصاة فى الكلى وآلام التهابات الجهاز البولى **Urinary System**، وذلك كله بشرب فنجان إلى فنجانين من مغلى بذور الكتان فى اليوم بجرعات صغيرة ويعمل المغلى من ملعقة كبيرة من بذر الكتان فى ربع لتر من الماء، يغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق، لكن هذا المغلى لا يفيد كثيراً فى معالجة الإمساك، ففى هذه الحالات يفضل طحن مقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين من البذور فى مطحنة البن ومزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ثم شرب المزيج كله دفعة واحدة، ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء، ولتحسين طعم البذور، يمكن مزج ملعقة كبيرة من مسحوقه بمقدار ملعقة صغيرة من عسل النحل، وإضافة بضع نقط من عصير الليمون الحامض إلى المزيج وشربه فى الصباح قبل الأكل.

ويستعمل زيت الكتان من الداخل لمعالجة نوبات مغص حصى المرارة وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم **Small Size** وذلك بشرب مقدار ٤ ملاعق من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة، كذلك تعالج قروح الأمعاء الغليظة، وقروح التيفوئيد فى الأمعاء بشرب ملعقة من الزيت ثلاث مرات فى اليوم الواحد.

كل الفوائد التى ذكرت عن بذر الكتان وزيت بذر الكتان فى الطب الحديث لم تكن جديدة مطلقاً، فالطب القديم قد ذكر هذه الفوائد كاملة بل ودوّن بعد نجاح التجربة العملية على الإنسان وكان من أرقى ما دون ما ذكره (دسيقوريدوس)، وكذلك ما ذكره الحكيم الأنطاكى، لذا تعالوا بنا لنتعرف سوياً على ما تم تدوينه بعد التجربة العملية على الإنسان المريض ونجاحها.

■ **يقول ديسقوريدوس** :

بذر الكتان قوته شبيهة بقوة الحلبة، وإذا خلط نيئاً بالعسل والزيت (زيت الزيتون) حلل الأورام الحادة ولينها ظاهرة كانت أو باطنة، وإذا تضمد به مع التين والنطرون قلع الكلف، والنمش، والبثر اللبنى، إذا خلط بالماء حلل الأورام العارضة من أصول الآذان والأورام الصلبة، وإذا طبخ بالشراب قلع النملة والصنف من القروح **Ulcers** التى يقال لها الشهدية، وإذا خلط به جزء مساوٍ له من الحرف « حب الرشاد » نفع من تشقق الأظافر وتقشيرها.

وإذا خلط بالعسل ولعق أخرج الفضول التى فى الصدر وسكن السعال، وإذا خلط بالعسل والفلفل واستعمل بدل الناطق وأكثر منه

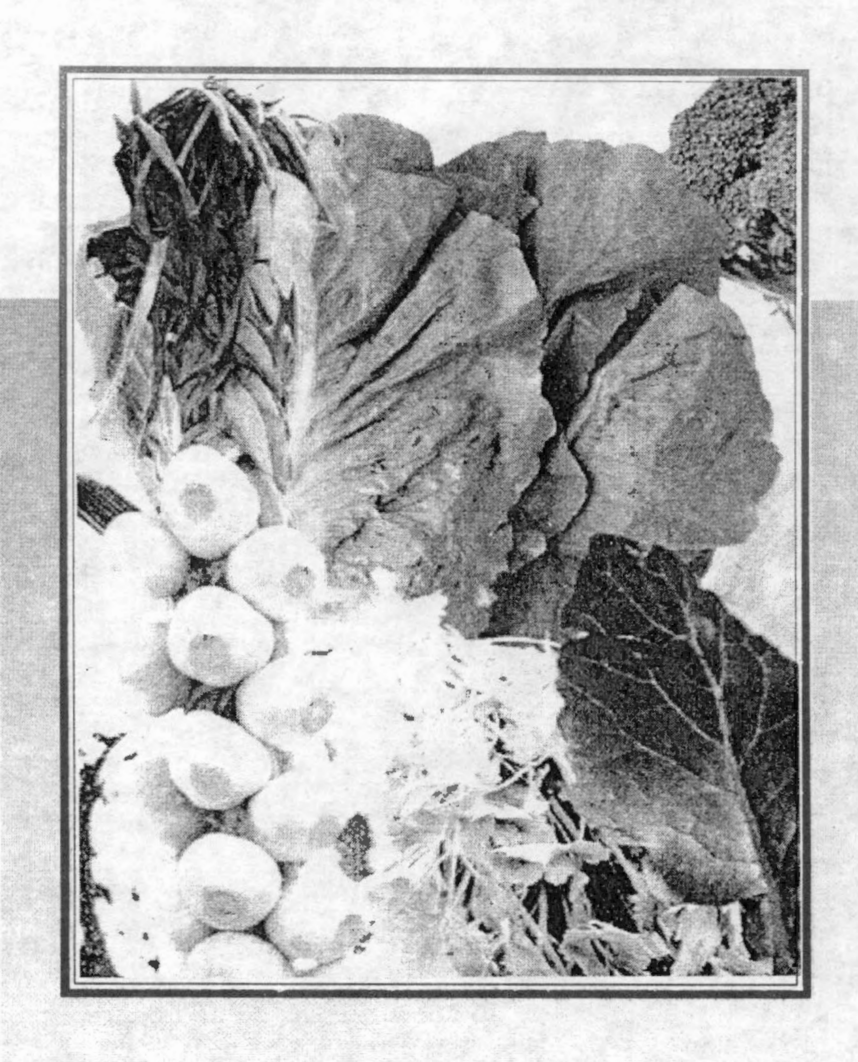
حرك شهوة الجماع، وقد يحقن بطبيخه للذع الأمعاء والرحم وإذا جلس النساء في طبيخه ينفع من الأورام العارضة فى الأرحام كما ينفع طبيخ الحلبة.

○ أما الحكيم الأنطاكى فيقول:

بذر الكتان يفعل ما يفعله البذر قطونا من التليين والتنضيج السريع لكن بالعسل، ويقلع الكلف بالتين والبرص بالنطرون خصوصاً بالشمع والأشق والخل ولاسيما من الأظافر ومتى دق وضرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام **Tumers** وسكن الصداع المزمن وحمر الوجه وحسنه وأصلح الألوان طلاء وأصلح الشعر وإذا شرب أنضج أورام **Tumers** الرئة **Lung,** والصدر، والكبد **Liver**، والطحال **Spleen**، وهو بالعسل يزيل الطحال وقصبة الرئة، ونفث الدم خصوصاً المحمص، ويدر الفضلات كلها ويغزر المنى **Semen** وبالعسل والفلفل يهيج الباه «الشهوة» عن تجربة ومع الجزر قطونا يسكن المفاصل والنقرس **Gout** وعرق النسا.



احمـــر



كرفس Apium graveolens

كراث Allium porrum

الكراث بقل شهير جداً وغنى عن التعريف، كان الرومان يعتبرون أن أفضل الكراث موجود فى مصر وعرفته تلك البلاد منذ الأزمنة التاريخية الأولى، فهو بقل مغذى له آثار كثيرة محمودة وقائية وعلاجية، فهو ينشط الشهية ويمنع نمو جراثيم المرض والفساد ويزيل الماء الزائد بتنشيط البول.

وهناك نوع شهير من الكراث يسمى عندنا فى مصر المحروسة باسم «كراث أبوشوشة» أو الكراث الأندلسى، أو القفلوط بصلة هذا النوع تحتوى على ثنائى كبريت الأليك كم أنها تحتوى على عدة سلوفيدات أليل أخرى وأنزيمات وفلافونات متنوعة مما يجعله مقو قلبى، منبه للحركة النمعجية ولإفراز الصفراء كما ذكر بول شونبرغ وازداد أيضاً: هذا النبات مثل جميع أمثاله من الصنف البصلى يخفض الضغط الدموى ويدر البول.

الكراث فى مصر المحروسة كان يقدم فى وجبات الإفطار، فى المنازل الفقيرة وكذا المتوسطة الدخل، فكان يحمى أهلها من الإصابة بأمراض كثيرة منها ضغط الدم المرتفع، وأمراض القلب، وعسر الهضم وكان هناك مثلاً رائعاً يثير الضحك ولكننا كنا لا نسمعه إلا فى البيوت الفقيرة والمتوسطة هذا المثل هو: «عنده معدة تهضم الزلط» صراحة أن انتظام الهضم وعدم المعاناة كانت ترجع إلى الصيدلية الخضراء التى تقدم فى الإفطار والغذاء، والتى كانت تحتوى على الكراث، والكراث أبو شوشة،

أحمـــر

والبصل والثوم، والجرجير، والمقدونس، والكرفس، والفلفل،والملفوف (الكرنب)، والجزر، والسريس «الهندباء البستانية»، بحق كيف يمرض الإنسان وهو فى أحضان هذه الصيدلية الخضراء التى تمتلأ بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف. فهذا سؤال لكل أم تحرص على صحة أسرتها!!

وتعالوا بنا لنتعرف على القيمة الغذائية للكراث حتى نرى فوائد صنف واحد من هذه الصيدلية الزهيدة الثمن العظيمة فى الفائدة.

الدراسة ستكون على ١٠٠جرام من الكراث حيث نرى ما تحتويه هذه المائة من فوائد.

تحتوى كل ١٠٠ جرام على	المقدار المحتوى
ماء	84 gm
بروتين protein	2,3 gm
دهن Fats	0,4 gm
كربوهيدرات Carbohydrate	10,8 gm
ألياف Fibers	1,34 gm
كالسيوم Calcium	51 m.gm
صوديوم Sodium	6 m.gm
ماغنسيوم Magnesium	22 m.gm
بوتاسيوم Potassium	248m.gm
حديد Iron	1,12 m.gm
زنك Zinc	0.13 m.gm
نحاس Copper	0.2 m.gm
فيتامين آ Vitamin A	40 I.U
فيتامين هـ Vitamin E	0.84 m.gm
فيتامين ج Vitamin C	17 m.gm
فيتامين ب١ Vitamin B1	0.11 m.gm
فيتامين ب٢ Vitamin B2	0.06 m.gm
فيتامين ب٣ Vitamin B3	0.5 m.gm
فيتامين ب٥ Vitamin B5	0.12 m.gm
فيتامين ب٦ Vitamin B6	0.2 m.gm
بيوتين.	6 micro gram

تركيب كيميائى رائع يجعلنا نعود إلى تعمير المنازل بهذا البقل الجميل الذى يكسب الجسم الصحة والعافية.

● وأذكر أن أندروشوفاليبيه كتب فيه مقال رائعة جاء فيها:

كثير من النباتات البصلية يحظى بسمعة عالية فى الطب الوقائى كما يشهد بذلك بيت الشعر الإنجليزى والذى كان معناه (كل الكراث فى الخراف وكراث الدب فى أيار فيمضى الأطباء وقتهم يلهون طوال العام) فالكراث شبيه بالثوم فى مفعوله، ولكنه أضعف بقليل، ولكن كما هو معروف يساعد الكراث فى خفض ضغط الدم ومنع تصلب الشرايين، وهو أيضاً يخفف ألم المعدة **Gaster** ويقوى الهضم، وهو يستخدم للإسهال والمغص والريح وعسر الهضم، وفى حالات فقدان الشهية، ونقيع الكراث يطرد الديدان خاصة الديدان الشريطية عن طريق الفم أو الشرج، ويصنع منه لنجات شهيرة فى علاج المفاصل.

هذه الفوائد لم تكن جديدة على الكراث، فهو معروف منذ زمن بعيد.

● وقد قال عنه الحكيم الأنطاكى:

الكراث ينفع من الربو وأوجاع الصدر، والسعف.

● « السعف »:

هو مرض جلدى فطرى يتميز بتكون لطح حلقية خضابية مغطاة بحراشف وحويصلات ويشبه القراع، إذا طبخ فى الشعير ثمربا من القولنج وحده، ويهيج الباه « الشهوة » خصوصاً بذره ويزيل البواسير ضماداً بالصبر حتي إن بذره يقطعها إذا لوزم، وإن سحق بقطران وشمع

أسقط دور الأسنان بخوراً هذا ما جرب فيه، ويجلو الكلف والنمش والثآليل والبرص طلاء بالعسل ويسكن الضربان البارد ويجلو القروح **Ulcers** وينفع من السموم وهو يثقل الدماغ ويظلم البصر إذا زاد تناوله ولكن يصلحه الكسفرة والهندباء وشربة بذرهم إلى بذرهم.

○ ملحوظة هامة:

الكراث للحصول على فوائده الطبية يستهلك باعتدال ويستحب إضافة السريس، وبقية الخضروات الخاصة بالسلطة، للحصول على الفوائد كاملة، ودائماً تعود على إضافة زيت الزيتون و نصف ليمونة.





كرفس Apium graveolens

كرفس Apium graveolens

الكرفس يستخدم فى أطباق السلطة وهو غنى جداً عن التعريف ينتمى إلى العائلة الخيمية **UmbelliFerea** وعند استخدامه طبياً يكون الميل إلى البذور، فالبذور مدرة قوية للبول تخفض ضغط الدم ولها آثار فى تحسين الحالة الجنسية عند الذكور المصابين بارتفاع ضغط الدم، الأجزاء الخضراء التى تدخل فى طبق السلطة تعطى نفس التأثير ولكن بصورة أقل ونسبة الأمان فى الأجزاء الخضراء مرتفعة جداً حيث أن الاستخدام اليومى لها فى طبق السلطة لا يعود بأى عرض جانبى أما استخدام البذور كنقيع يوم فيجب أن يكون بإشراف متخصص؛ لأن الزيادة قد تؤدى إلى اضطراب فى ضغط الدم فالكرفس مدر بولى قوى، وهو أيضاً غير آمن فى فترات الحمل، وذلك بعكس الأوراق الخضراء فهى آمنة جداً فى الاستخدام.

■ **وفى ذلك يقول بول شونبرج:**

إن بذر الكرفس مدر بولى شهير ذو فاعلية على الكليتين والمثانة، فهو ضد انحباس البول والعلل الكلوية ولكن استخدامه بكميات كبيرة قد يسبب تقلص وحمى وإجهاض، وذلك بخلاف الأوراق الخضراء فى السلطة فهى آمنة جداً...

■ **يقول مايكل كاسلمان:**

أصيب الدكتور (مين لى) الأب الروحى لطلبة الطب فى جامعة شيكاغو عام١٩٩٢ميلادية بارتفاع ملحوظ فى ضغط الدم، فوصف له

طبيبة الأدوية المعتادة للضغط، ولكنه تجاهل الدواء، وداوم على تناول ربع رطل من الكرفس يومياً وسرعان ما هبط ضغط الدم من١٥٨ / ٩٦ إلى ١١٨ / ٨٢.

استطاع ابن الدكتور لى « كوانج لى » وعالم أدوية آخر فى جامعة شيكاغو يسمى « وليام إليوت » من فصل مادة من الكرفس**(3-n-butyl phthalide)** وقام بحقن الفئران بكميات تساوى الموجود فى ٤ أعواد من الكرفس أدى ذلك إلى هبوط الضغط عند الفئران بنسبة ١٣٪ وهبوط الكوليسترول بنسبة ٧٪.

للكرفس فوائد أخرى عديدة فى ميدان التغذية والعلاج، ويرجع ذلك إلى محتواه الكيميائى الجيد، وتعالوا بنا لنتعرف على محتوى ١٠٠ جرام من ورق الكرفس الطازج.

المقدار المحتـــــــــوى	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
0,63 gm	بروتين protein
1,6 gm	كربوهيدرات Carbohydrate
1,4 gm	ألياف Fibers
210 m.gm	كالسيوم Calcium
61 m.gm	حديد Iron
9 m.gm	فيتامين ب١ Vitamin B1
11 m.gm	فيتامين ب٢ Vitamin B2
1,3 m.gm	فيتامين ب٣ Vitamin B3
230 I.U	فيتامين آ Vitamin A
0.7 m.gm	فيتامين ج Vitamin C
130 m.gm	فوسفور Phosphorus

ومحتوى البوتاسيوم فى الكرفس كما هو معروف أعلى من محتواه فى الصوديوم، فهو يحتوى على حوالى1300 m.gm من البوتاسيوم فى حين أن كمية الصوديوم تصل إلى 130 m.gm.

والمكونات الطبية الرئيسية فى الكرفس هى الزيت الطيار والذى يحتوى على اللمونين والبيتاسلينين، كما يحتوى الكرفس على كومارينات وفلافونيات.

● **يقول آندروشوفاليه :**

الكرفس معروف منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة وقد دخل بنجاح كمدر بولى ومطهر بولى، خافض لضغط الدم، ويعد من أحد علاجات النقرسGout، وهو أيضاً مضاد للتشنج، وكثيراً ما استخدم فى علاج التهاب المفاصل.

● **ويقول نيقولاس كلبير :**

« هذا النبات هو أحد الأعشاب التى تتغذى عليها فى الربيع لتحلية الدم وتنقيته » . .

● **أستاذنا الدكتور أمين رويحة يقول :**

الكرفس بقل معروف من الفصيلة الخيمية أشهر المواد الفعالة فيه الزيت الطيار مع مادة التربنين **Terpenen**، ومواد هلامية ومواد مدرة للبول ويؤكل الكرفس غضاً يومياً ولمدة بضعة أشهر لعلاج الروماتيزم و النقرسGout، والانقباض النفسانى، والضعف العصبى وكذلك الضعف الجنسى، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

○ أما أستاذنا الراحل الدكتور رمزى مفتاح فيقول

الكرفس من التوابل وكل أجزائه عطرية، وفى الطب القديم جذوره من ضمن الخمس المفتحة، وبذوره من ضمن الأربع الحادة، وهو مقو للرغبة الجنسية، ومنبه ومدر للبول والطمث، كما أنه هاضم يطرد الرياح، ولكنه يقلل من إفراز اللبن عند المرضعات، فيمنعن من تعاطيه، وعصير أوراقه خافض للحرارة، ويحضر منه مشروب، والكرفس الفرنسى يستعمل لإكساب المأكولات رائحة عطرية.

□ أما الحكيم الانطاكى فيقول:

الكرفس يزيل اليرقان والطحال وعسر البول، ويذيب الحصى، ويحرك الرغبة الجنسية مطلقاً ولو بعد اليأس، ويزيل الربو، وعسر النفس، والفواق، وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد، ووجع الجنبين والوركين والخصية ولو بل غسل، وقد شاعت تجربة بذرة إذالت «عجن» بالسمن مع مثله سكر «سكر نبات(طبرزد)»، أو أخذ منه ثلاث أواق وشرب عليه مرق اللحم فى تهييج الباه «الشهوة»، وعصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح فى الحكة والجرب فى الحمام مع النطرون والكبريت لا بدونهما كما شاع، وهو يدر حتى إنه يخرج الأجنة وينقى البدن من غوائل الأدوية الحارة والسموم والمغص والعطش البلغمى إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر سواء كانت السموم موجودة أم لا، والمربى منه أبلغ فيما ذكر وبذره أقوى من أصله، وكثرة استخدامه تصدع وتضر الرئة ولكن يصلحه الهندباء، والخس لما لهما من آثار مرطبة تكسر حرارة الكرفس.

أختم المقالة عن الكرفس بما جاء فى بحث الدكتور جيمس بالش حيث قال:

الكرفس يخفض ضغط الدم، وهو أيضاً يخفف التقلصات العضلية ويعد من أحد محسنات الشهية، وقد لعب الكرفس دوراً هاماً فى حالات الالتهاب المفصلى وعلل الكلى، وله آثار كمضاد للأكسدة وهو مهدئ للأعصاب.

أما التحذير فيه فهو عدم استخدام البذور أثناء الحمل والرضاعة وأيضاً عدم الإكثار من تناول الكرفس الأخضر أثناء عملية الحمل فالاعتدال فى تناوله مطلوب.

من أشهر التراكيب الآمنة جداً فى تخفيض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتخليص الجسم من السموم ورفع كفاءة الجسم، وتحسين حالة الكليتين هى:

تطحن مقادير متساوية من بذر الكرفس، ذنب الخيل، البتولا البيضاء، الكشمش الأسود «ريباس أسود»، روز مارى، زعرور، نعناع فلفلى.

تؤخذ ملعقة تغلى مثل الشاى على كوب ماء وتصفى وتشرب قبل الإفطار بساعة وبعد الغذاء بساعتين.





مقدونس **Petroselinum crispum**

مقدونس Petroselinum crispum

● **بيت يخلو من المقدونس= بيت يخلو من الصحة**

ربما أكثرنا الحديث حول دور الخضار فى الحفاظ على الصحة، ومنع التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية والدم، بل والحفاظ على كل الجسم، ولكن هنا ينبغى أن نقول أن متزعم هذا الدور فى الخضار هو البقدونس أو « المقدونس » أو البطراساليون أو كرفس الجبل.

فالبقدونس جرت عليه أبحاث كثيرة فى شتى أنحاء العالم أثبتت أنه نبات طبى يدخل فى الوقاية من أمراض كثيرة، وكذا فى علاج أمراض أكثر، وهو نبات يدخل أيضاً فى التجميل والحفاظ على الشباب والحيوية ودعونا نلقى نظرة على فوائد المقدونس فى مكانته الصحيحة، ولنحافظ على توافره الدائم فى منازلنا، فهو بمفرده صيدلية متنقلة.

● **الدكتورة فيليس استشارية فى مجال التغذية من الجمعية الأمريكية لاستشارى التغذية تقول:**

البقدونس نبات شهير جداً فى ميدان التغذية العلاجية فهو يطرد الديدان والغازات، وينبه الجهاز الهضمى**Digestive System**، وينعش النفس ومن المعروف أن العصير والنقيع ومستحلب الأوراق ينشط وظائف المثانة **Bladder** والكلى والكبد **Liver** والرئتين**Lungs** والمعدة **Gaster**، والغدة الدرقية **Theroid Gland**.

وهو مفيد فى حالات التبول اللا إرادى، واحتجاز السوائل « الأوديما والانصبابات... إلخ » وضغط الدم المرتفع، وأمراض الكلى والبدانة وعلل

البروستاتة ويحوى مادة السورالين ومواد أخرى لها دور فى منع تكاثر خلايا الأورام TumerCells .

● **أما مايكل كاسلمان فيقول :**

البقدونس وصفته هيلد يجارد « عشابة ورئيسة الدير الألمانى فى مدينة بنجن » كمادات لعلاج التهاب المفاصل، والمقدونس المغلى مع النبيذ لعلاج آلام الصدر والقلب .

ونذكر أنه فى القرن السابع عشر أكد العشاب الانجليزى الشهير نيكولاس كوليبر ما وصى به جالينوس، وأضاف إليه وصفة المقدونس لإدرار البول والطمث، وطرد الغازات، وتفتيت حصوات الكلى، وتخفيف الآلام، وعلاج السعال، كما أقر نيكولاس أيضاً بكمادات المقدونس لعلاج التهاب العين، والندوب السوداء والزرقاء .

على مدى قرون أوصى العشابون بالاستخدام الموضعى للمقدونس فى علاج لسع الحشرات والجروح والقضاء على القمل « من المعروف أن عصير المقدونس وكذا مغلى الأوراق وأيضاً الزيت قوى جداً فى القضاء على القمل » كما أوصوا بالاستعمال الداخلى لعلاج النزلات المعوية وحصوات المرارة وبعض الأورام .

منذ عام ١٨٥٠ ميلادية وحتى عام ١٩٢٦ ميلادية، صنف دستور الأدوية الأمريكى المقدونس كمدر للبول فى حالات أمراض الكلى واحتباس السوائل نتيجة هبوط القلب الاحتقانى وكبديل للكينين فى علاج الملاريا « وكان هذا خطأ فالمقدونس يساعد فى مثل هذه الحالة غير أنه لا يقوم بمفرده فى علاجها » وأقر الدستوربنسب تليين فى المقدونس .

● أما الأستاذ الكبير الدكتور حسين عثمان فيقول فى موسوعته علم وتقنية الغذاء:

البقدونس غنى جداً بفيتامين آ وج **Vitamin A,C** وبعض فيتامينات ب، وكذا يحتوى على الكالسيوم والحديد ونظراً لهذا الغنى أقرت الدراسات أنه مفيد فى حالات فقر الدم **Anemia**، والتهاب الكلى والسل، والحمى**Fever**، والكبد **Liver**، والمرارة وأمراض القناة البولية **Urinary Tract** والروماتيزم والتهاب المفاصل والبدانة وارتفاع ضغط الدم وعسر الهضم.

وقد يشرب كعصير ويمكن مضغه لإزالة روائح البصل والثوم وشاى المقدونس يصلح مع مرض السكر ومدر للبول ومهدئ.

● البقدونس صاحب بداية علاجية لا غذائية:

البقدونس له آثار شديدة فى القضاء على رائحة الثوم والبصل لذلك استخدم فى السلطات والمأكولات وذاع صيته، والحقيقة أن هذا النبات لم يكن ذائع الصيت فى ميدان التغذية، ولكنه كان ذائع الصيت فى ميدان العلاج.

● ويقول الدكتور أندروشوفاليه أستاذ طب الأعشاب فى جامعة ميدل ساكس بإنجلترا:

عرف المقدونس فى اليونان وروما القديمتين، لكن كمدر للبول ومقو هضمى **Digestion Tonic** ومنبه للتدفق الحيضى أكثر من كونه عشبة للسلطة.

فى روما كان المقدونس يربط بالآلهة بيرسيفون **Persephone** ملكة

العالم السفلى وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية.

ويعلق مايكل كاسلمان قائلاً: وقد وصفه الطبيب الرومانى جالينوس لعلاج الصرع، وإدرار البول فى حالات احتباس السوائل فى الجسم، كما استعمله لتغيير رائحة النفس بعد مضغ أغصانه، وهذه بداية استعمال البقدونس كنوع من التوابل على موائد الطعام.

أدخل المقدونس إلى بريطانيا سنة ١٥٤٨ ميلادية، وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص مما أدى إلى استخدامه على الموائد فى أطباق السلطة وكمزين للطعام وتراجع فى استخدامه العلاجى؛ فالمحصول يجب أن يوجه قبل زراعته.

ليس من الضرورة أن تقل الفوائد الغذائية حينما تزيد الاستخدامات الطبية فمن الملاحظ أن البقدونس الغضى عالى فى القيمة الغذائية وهو يعتبر مكمل فيتامينى ومعدنى طبيعى من الدرجة الأولى، وحتى يتبين لنا ذلك فلننظر إلى التركيب الكيميائى لكل ١٠٠ جرام من النبتة الطازجة.

احمــر

تحتوى كل ١٠٠ جرام على	المقدار المحتـــــــــوى
رطوبة	84.5%
بروتين Protein	3.5gm
دهن Fats	0.7gm
ألياف Fats	1.6gm
كربوهيدرات Carbohydrtes	8,6gm
كالسيوم Calcium	201m.gm
فوسفور Phosphorus	62m.gm
صوديوم Sodium	46m.gm
ماغنسيوم Magnesium	40m.gm
بوتاسيوم Potassium	722m.gm
حديد Iron	6.3m.gm
زنك Zink	o.91m.gm

المقدار المحتـــــــوى	تحتوى كل ١٠٠ جرام على
8400I.U	فيتامين آ Vitamin A
1.83m.gm	فيتامين هـ Vitamin E
171m.gm	فيتامين ج Vitamin C
0.13m.gm	فيتامين ب ١ Vitamin B1
0.25m.gm	فيتامين ب ٢ Vitamin B2
1.3m.gm	فيتامين ب٣ Vitamin B3
0.4m.gm	فيتامين ب٥ Vitamin B5
0,15m.gm	فيتامين ب٦ Vitamin B6
115 Micro gram	حمض فوليك Folic Acid
0,41Micro gram	بيوتين

■ **الانتخاب Selection أو الاختيار:**

نظراً لقيمة المقدونس الغذائية والعلاجية نرى أنه من الشريطة الحصول عليه بصورة جيدة تصلح للاستخدام الغذائى والعلاجى. ولقد

● **رسم هذه الصورة أستاذنا الدكتور حسين عثمان قائلاً:**

البقدونس ذو الجودة الجيدة يجب أن يكون زاهياً **Bight**، طازجاً **Fresh**، أخضر وخالياً من الأوراق الصفراء والقذارة **Dirt**، ويتحسن البقدونس الذابل قليلاً بمعاملته بماء بارد.

● **طرق الاستخدام العلاجية:**

١- العصير:

توضع أعواد المقدونس فى عصارة الخضار والفاكهة، ونحصل منها على عصير طازج يشرب منه جميع أفراد الأسرة للحصول على الفيتامينات كمكمل غذائى جيد نحصل منه على الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم وهذا العصير هام جداً للأطفال والشيوخ، والرياضيين والمصابين بالضعف العام، وفقر الدم، النسبة تكون من ٣٠ إلى ٥٠ جرام يومياً تشرب على الريق أو مع الإفطار.

فى حالات مرضى القلب والكبد والكلى، والروماتيزم والتهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم يشرب من ٥٠ إلى ١٠٠ جرام على ثلاث جرعات متفرقة مرة قبل الإفطار بساعتين ومرة قبل الغذاء بساعة ومرة قبل النوم (أى بعد العشاء بساعتين).

فى حالات فقر الدم يشرب ٥٠ جرام من العصير محلى بملعقة صغيرة من عسل النحل.

ومن الممكن أيضاً فى حالات فقر الدم **Anemia** شرب ١٠٠ جرام من المقدونس موزعة على ٣ مرات: المرة الأولى قبل الإفطار بساعتين مع ملعقة من العسل والمرتين بعد كل أكلة وبدون تحلية.

العصير أيضاً يستخدم فى عمليات التجميل حيث يوضع على الجسم لإكساب الجلد الحيوية والجمال، ومن الممكن تطبيخه مع اللوز والترمس لإزالة النمش والكلف والهالات السوداء من الوجه.

[illegible]

يؤخذ حوالى ١٥٠ جرام من أعواد المقدونس الطازجة على ٢٥٠ملل ماء يوضع فى الجميع وعاء من الاستانلس على نار لينة جداً مع التقليب الجيد لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى جيداً ويشرب على ثلاث مرات. مرة قبل الإفطار بساعتين، ومرة قبل الغداء بساعة ومرة قبل النوم أي بعد العشاء بساعتين؛ وذلك لعلاج حصى المرارة والتهاب القناة الهضمية **Digestive Tract**، وكذلك التهاب القناة البولية**Urinary Tract**، والتهاب المفاصل والتهاب الكلى ونقص الأملاح المعدنية والضغط المرتفع وأمراض القلب.

كثيراً ما يستخدم هذا النقيع كغسول لعلاج مشاكل الجلد، وقد يضاف إلى النقيع الترمس المر المطحون واللوز ويوضع الجميع كلبخة على الوجه لإكسابه نظافة ونضارة ملحوظة جداً وهو أيضاً مخلص للوجه من الكلف والنمش وحب الشباب خاصة إذا أضيف إلى الجميع مر البطارخ وذلك، لإحتوائه على راتنجات علاجية تتيح للجميع التوغل فى الجلد وإكسابه النضارة والحيوية.

٣- الأكل الطازج:

أعواد المقدونس تمضغ مع الأكل للحفاظ على الصحة والحيوية وللمساعدة فى التخلص من أكثر الأمراض وطبق السلطة الشهير الذى يحمى الجسم من معظم الأمراض بل ويساهم فى التخلص من أمراض القلب والأوعية الدموية والكبد يتكون من (مقدونس- سريس «هندباء» - كرنب سلطة - خرشوف - جزر- جرجير) ويضاف إلى الجميع زيت الزيتون والليمون ويؤكل مع وجبة الغذاء على الأخص ومن الممكن أن يكتفى بهذا الطبق كوجبة إفطار تسمح ب....

(أ) - إدرار البول والتخلص من بعض السموم المعدنية.

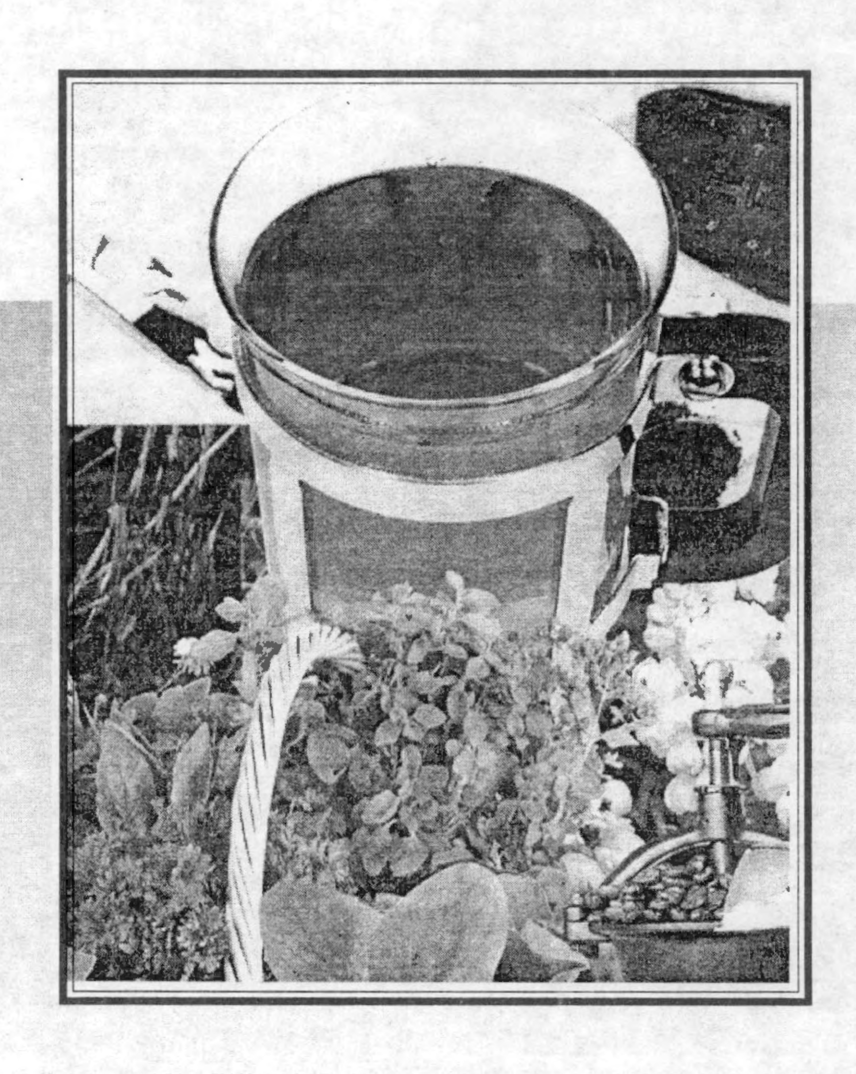
(ب)- تنشيط وتحسين عملية الهضم وإمداد الجسم بما يلزم من الأنزيمات **Enzymes**، والفيتامينات **Vitamins**، والأملاح المعدنية.

(ج)- تحسين إدرار وإفراغ الصفراء **Bile** وتحسين امتصاص الفيتامينات الهامة مثل فيتامين آ، د، هـ، ك ومن المعروف دور هذه الفيتامينات داخل الجسم فهى تقوى العظام والأسنان والشعر وتحافظ على سلامة الجلد وتمد الجسم بالحيوية والنشاط وتحسن عملية الإبصار.

(د) - المساعدة فى ضبط ضغط الدم المرتفع والمنخفض وكذا يعمل هذا الطبق الجميل على منع الذبحة والجلطة خاصة إذا أضيف إليه شرائح البصل والثوم المفروم.

(و)- هذا الطبق هام جداً للأطفال والرياضيين والمشايخ لإكسابهم القدرة و الحيوية والنشاط وذلك لمحتواه الفيتامينى والمعدنى.





ناردين Valeriana Officinalis

ناردين Valeriana Officinalis

الناردين مشروب علاجي ثمين معروف منذ زمن بعيد، استخدم لعلاج الصداع، وخفض ضغط الدم، وحالات الاكتئاب، وكمهدئ عصبى راقى وآمن جداً، يشربه الأشخاص غير المصابين مرة فى الأسبوع أو مرة كل شهر، وذلك للحصول على الراحة والسكينة ومقاومة الأرق والحصول على نظافة ونظام فى الجهاز الهضمى. أما المرضى فالشرب منه أسبوع متواصل ثم الانقطاع لمدة أسبوع ثم المعاودة وهكذا، والتنظيم مع الطبيب لجرعات الناردين آمنة الاستخدام.

والناردين كمشروب منزلى علاجى لم يعرف حديثاً فقد عُرف قديماً وقال عنه الأنطاكى :- الناردين يفتح السدد ويزيل اليرقان، وبرد المعدة، والكبد، والبواسير، ويفتت الحصى، ويحل الأورام ، وأوجاع الصدر والطحال.

□ ويقول ديسقوريدوس

إن الناردين مدر بولى وترياق للسموم.

وقد اشتهر الناردين فى أواخر القرن السادس عشر، كعلاج للصرع، والإكتئاب ، والهم، والأرق، وكمريح للبطن يساعدعلى تفريجها ويطرد الغازات وينشط عملية الهضم .

□ ويقول مايكل كاسلمان :-

دخل الناردين إلى دستور الأدوية الأمريكى كمهدئ وكان ذلك عام١٨٢٠ ميلادية وظل كذلك حتى عام١٩٤٢ ميلادية، ومن المعروف

أنه كان مدرجاً فى الدليل الصيدلانى **National Formulary** حتى عام ١٩٥٠ ميلادية.

فى القرن التاسع عشر وصف الأطباء الانتقائيون الناردين كمهدئ وذلك؛ لعلاج الصرع، وكذلك التقلصات البسيطة والوساوس المرضية وفى حالات القلق، والتهيج والدوار، والغثيان والزيغ البصرى.

والناردين شأنه شأن أعشاب كثيرة يذيع صوتها عند الشدائد فقط، فمن المعروف أن الأوربيين استخدموا الناردين كمشروب أثناء الحرب العالمية الأولى وذلك لرفع الإجهاد العصبى نتيجة قصف المدافع، عادوا إلى الناردين فى الشدائدولكن صراحة، يتفق العشابون المعاصرون عموماً مع ديفيدهوفمان فى كتابه **Holistic Herbal** الذى اعتبر الناردين واحداً من أكثر الأعشاب المريحة المفيدة.

■ **وقد أفاد مايكل كاسلمان أيضا :-**

أن الناردين آمن فى الاستخدام والخلاصات التى تؤخذ من الناردين لصناعة العقاقير المهدئة أثبتت أنها غير فتاكة مما يشير إلى أن العشبة آمنة فكما هو معروف أن الخلاصة قد تكون أبلغ فى إيقاع الضرر من العشبة وذلك؛ لفصل المادة الكيميائية الفعالة ذات التأثير القوى وترك باقى مافى العشبة من فوائد تقلل من ضرر هذه الخلاصة، العجيب أن خلاصة الناردين لم تكن فتاكة مما يفيد بأن الناردين كعشبة أكثر آمناً من غيرها وقد جاء ذلك فى جريدة **Veterinary And Human** حيث سجلت حالة لسيدة حاولت الانتحار بأربعين كبسولة من مستخلص جذر الناردين تحتوى كل واحدة على **470 m.mg** من العشب واشتكت السيدة من

إرهاق ومغص بالبطن وضيق بالصدر وصداع خفيف واختفت كل هذه الأعراض دون علاج طبى فى خلال ٢٤ ساعة وكانت الفحوصات الطبية كلها طبيعية **Normal** بما فيها وظائف الكبد **Liver Function** .

والناردين فى قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية **FDA** للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً بالنسبة للبالغين باستثناء الحوامل أو المرضعات الذين لا يتعاطون أى مهدئات أو مسكنات .

● ويقول ايضا مايكل كاسلمان :

فى إحدى الدراسات على ١٢٨ حالة من المصابين بالأرق قام الباحثون الألمان بإعطاء بعضهم علاجاً خاملاً طبياً ولا يحتوى على أى مادة فعالة، والبعض الأخر **400m.gm** من مستخلص جذر الناردين فكان هناك تحسن ملحوظ فى نوعية النوم لهؤلاء الذين استعملوا العشب دون حدوث ترنح فى الصباح أو أعراض جانبية مهمة أخرى.

فى دراسة ألمانية أخرى جرت على ٦٨ حالة من البالغين المصابين بالأرق المزمن، ثم إعطاء بعضهم العلاج الخامل مرتين يومياً والبعض الآخر مساعداً للنوم يحتوى على **320m.gm** من مستخلص جذر الناردين، **160m.gm**من مستخلص جذر الترنجان (الميليسيا) وكانت النتيجة أن مستعملى العلاج العشبى قد ناموا بسرعة أكبر وتمتعوا بفترة أطول من النوم وسجلوا إحساسا بالراحة أفضل فى العموم ولم يسبب المستحضر العشبى أى أعراض جانبية فى الصباح.

وهذه الدراسات تكررت فى معاهد بألمانيا وسويسرا وأسفرت عن نفس النتائج وأكدت الخلو التام من أى أعراض جانبية .

يوصى مرضى القلب، والضغط، والقلق، والأرق، والصداع، بشرب كوب من نقيع جذور الناردين والميليسيا.

□ تخفيض [illegible]

إنّ الناردين يساعد فى خفض ضغط الدم، وهو مرخ فعال مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيوجة وألم الحيض وتشنج العضلات ، والتعرق وهو علاج مفيد جداً للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط الآثار، وهو يحث على النوم المريح.

كل هذه الفوائد الكبيرة يحققها هذا العشب الراقى، مما يجعلنا نتساءل؛ لما يحقق كل هذه الفوائد ؟والإجابة يسيرة يحقق كل ذلك؛ لتركيبه الكيميائى الرائع، ولننظر سوياً إلى هذا التركيب الكيميائى لنتأكد من فوائده.

○ التركيب الكيميائى

يتكون الناردين من زيت طيار يشمل حمض الأيزوفاليريانيك، والبورنيول (اسينات البورنيل)، والبيتاكارفيلين، كما يحتوى على إيريدويدات (فاليبورتيات). فالترات وكذا أيزوفالترات وهو أيضا يحتوى على قلوانيات وجلوكوسيد، وراتنج وكما هو معروف الرائحة التى يكتسبها العشبة ناجمة عن تأكسد خلات البورنيل خلال عملية التجفيف فيتحول إلى حمض أيزوفاليريك **Isovaleric Acid** صاحب الرائحة الغير محببة نوعاً ما.

■ **ويقول بول شونبرج :-**

إنّ جذر نبات الناردين يحتوى على زيت عطرى يتضمن على بلمرات الأحماض الجليريانية وأحادى تربين يسمى تراى استرابوكسيفاليريانيك يتفكك بوجود خميرة الأوكسيداز إلى حمض فاليريانى وميثل سيتون وكما هو معروف للأول تأثير منوم ومضاد للتشنج والثانى له تأثير مهدئ خفيف؛ لذلك يعد نقيع الناردين هام جداً فى حالات التشوشات العصبية، والهسترة والوهن العصبى، والضغط العصبى وكذلك الصداع والاضطرابات الهضمية، والمضحك أن هذا العشب يسبب ارتياحاً ونشوة للقطط والنساء؛ لذلك سمى بحشيشة القط.

■ **أما الدكتور جيمس بالش فيقول :-**

إذا نظرنا إلى الناردين **Valerian** نجد أنه يحتوى على فاليرات البورنيل **Bornyi Valerate**، وخلات البورنيل، والبورنيل**Borneol** والبينين **Pinene** وفاليرين **Valerine**، وماغنيسيوم، حمض فورميك، وجليكوزيدات.

● **ونرى من خلال هذا الترتيب دوره الهام فى :**

العمل كمهدئ ومحسن للدورة الدموية، وهو مقلل للمخاط فى حالات البرد، مفيد فى علاج القلق والإعياء وارتفاع ضغط الدم والأرق، ومتلازمة القولون العصبى، والتجارب والأبحاث التى تمت على النساء أفادت بأنه مفيد فى حالات التقلصات الحيضية، وهو أيضا مفيد فى التقلصات العضلية والتهيج العصبى، والتوتر والقرح خاصة إذا أضيف

بمقادير متساوية مع الترنجان (الميليسيا) .

■ **الناردين فى الطب العربى حديثاً :**

كما قلنا الناردين عُرف منذ زمن بعيد ولكن أغلب ما ذكرناه أبحاث تمت فى الغرب، وأشارت إلى فوائده المتعددة، التى جعلت منه المشروب الهام الذى يجب توافره فى كل منازل العصر الحديث، ولم نشير إلى الأبحاث والمقالات الطبية فى العصر الحديث عند العرب وحتى لا أُقصر، فإليكم ما جاء عنه أستاذنا الكبير الذى يُعدمن أبرز أعلام التداوى بالأعشاب الدكتور أمين ويحه حيث قال فى الناردين :-

الناردين عشبة تمتلك تركيب كيميائى جيد فهى تحتوى على زيت طيارة ومادة من أشباه القلى **Alcaloide** وهى فى الكيمياء مواد عضوية آزوتية تكون قلوية، وتمتزج بالحوامض فتولد أملاحاً **Salts** وهى تهدئ الأعصاب وتزيل التشنجات، ولها رائحة خاصة قوية، يكرها الرجال وتحبها النساء والقطط.

اشتهر الناردين جداً كعلاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها من الجسم، فهو يستعمل لتسكين الصداع بما فيه الناجم عن الإفراط فى تعاطى المسكرات أو التدخين (الصداع الناجم عن التسمم النيكوتينى)، كما أنه يزيل الآلام العصبية من المعدة **Gaster** والأمعاء **Intistin** والاضطراب العصبى الناتج عن التأثيرات النفسانية (الخوف، رهبة الامتحانات عند التلاميذ، اضطرابات سن اليأس، خفقان القلب، الرجفة فى الأعضاء) المرض المسمى بالرقص الزنجى، وفيه يظل المصاب يحرك أطرافه وكتفيه حركات متقطعة لا إرادية كحركات الرقص

الهستيريا بأنواعها، والصرع.... إلخ.

■ **الاستخدام الصحيح للناردين :-**

الجزء المستخدم من الناردين الريزومات أو الجذمور بعد عملية تجفيفه ولكل حالة من الحالات السابقة طريقة خاصة فى الاستخدام.

(١) مرض الضغط :

ملعقة من مطحون الجذمور توضع على كوب من الماء فى وعاء من الإستانلس وبمجرد الوصول لدرجة الغليان تُرفع عن النار وتُغطى بأى قطعة زجاجية وتترك لمدة خمس دقائق ثم تُصفى وتُشرب، هذا الكوب سعة **100mll** أما الملعقة فتقريباً من ٤-٥ جرامات من جذمور العشبة، يقسم هذا الكوب ويشرب على مرتين مرة صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعة ومرة قبل النوم، يستحب فى حالة الضغط المرتفع جداً إضافة الزعرور أو الروزمارى، أو ذنب الخيل.

(٢) مرضى القولون العصبى، والتقلصات الحيضية :

الميلسا والناردين يطحنا بنسب متساوية ثم تُؤخذ ملعقة تُقدر بأربعة جرامات على كوب ماء حوالى **75mll** ويوضع فى وعاء إستانلس ويترك على النار لدرجة الغليان فقط «يجب ألا يتم غليانه أكثر من مرة» ثم تُطفأ النار ويوضع غطاء زجاجى ويترك المشروب لمدة دقيقتين مغطى ثم يصفى جيداً ويشرب على الريق قبل الإفطار بساعة.

هذا المشروب رائع جداً ويزيل الألم فى فترة بسيطة جداً كما أنه يساعد فى التوتر والقرح، والإعياء، وحالآت البرد، والتقلصات العضلية، هذا المشروب يستخدم أيضا عند الحاجة فمرضى القولون عندما يشعرون

بالألم يجب أن يسارعوا فى شرب هذا المشروب الراقى جداً.

هذا المشروب يشرب من مرة إلى مرتين فى اليوم؛ لتنظيم حركة الهضم، وطرد الغازات، والتخلص من مشاكل القولون، وآلام الدورة الشهرية يستخدم لمدة أسبوعين ثم يقطع أسبوع أو اثنين ثم نعود إليه إذا دعت الحاجة، وفى حالة الشفاء النهائى ينصح به كمشروب أسبوعى يشرب مرة واحدة فى الأسبوع أو يشرب على الأقل مرتين فى الشهر؛ لينظم أغلب الوظائف الحيوية فى الجسم خاصة وظائف الهضم، والجهاز العصبى، وهو رائع لمرضى الضغط.

(٣) مرضى الصرع والتهيج العصبى:

دعونا نتصارح مع أنفسنا، ونعترف بوجود بعض الأشخاص فى الأسرة نطلق عليهم (خُلقه ضيق) أى أنه سريع الغضب والتململ، وهناك أيضا فتيات سريعا ما ينفعلن ويثرن على أسباب واهية، والسبب يتلخص فى (أزمات العصر الحديث) هذا العصر الذى امتلأ بالمادية وأصبح يفتقر إلى الروحانيات، وأعمال القلب، فالحب الذى نعرفه قديماً لم يعد يتوافر فى هذا العصر، ربما لسوء تهذيب من الآباء وربما لأنه أصبح عالم منفتح فاحت منه ألسنة الشر القادمة من الغرب والتهمت كل الحب الذى فى قلوبنا، لذا أصبحنا فى أمس الحاجة إلى إعادة تأهيل، وحتى يتم إعادة التأهيل أنصح بتجربة هذا المشروب الرائع الذى سيساعد على الاسترخاء ويبعث بحالة من الشعور الجيد، ربما ليس علاجاً لما نحن فيه من أزمات عصرية، ولكنه يساعد إلى حين التخلص من هذه الازمات.

يتكون هذا المشروب من الناردين ، الميلسا، الخزاما، وتكون النسب ٣:٣:١ أى إذا وضعنا ٣٠ جرام من الناردين فإننا نضع به جرام من الميلسا و١٠ جرام من الخزاما **Lavander** يخلط الجميع ثم يتم الطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة أى حوالى ٢جرام من هذا الخليط وتوضع فى فنجان شاى أى حوالى **75mll** من الماء ويوضع الجميع فى وعاء من الإستانلس على نار لينة يترك حتى يغلى مرة واحدة فقط دون الزيادة ثم تطفأ النار ويغطى بقطعة زجاجية ثم يصفى جيداً ويشرب.

لعلاج آلام الحياة والقلق والأرق، وحالات الانفعال المصاحبة للبلوغ عند الشباب، مرة واحدة قبل النوم.

أما لعلاج الصرع والتهيج العصبى فمن مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم بنفس الطريقة فى الصناعة.

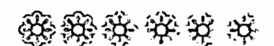
(٤) خفقان القلب والصداع وآلام عرق النسا. -

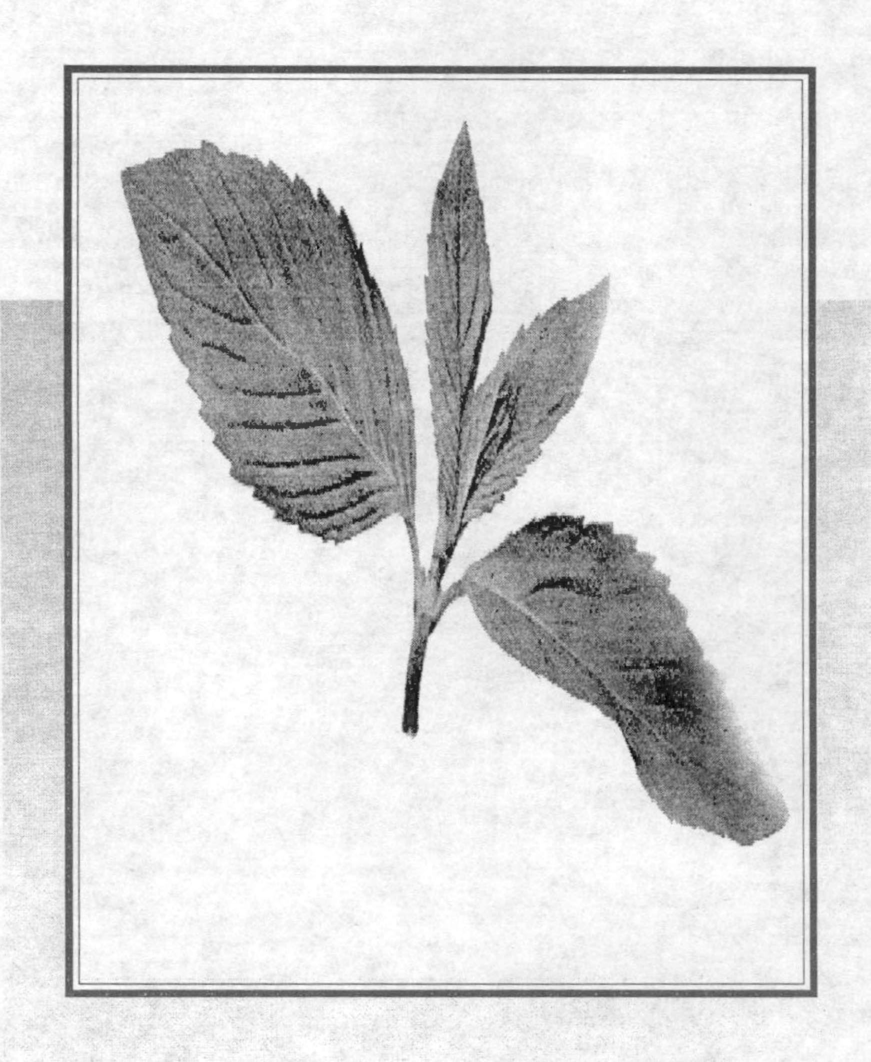
قبل أن نذكر هذه الخلطة الجميلة نذكر كم أن الخزاما يحتوى على زيت طيار مع اسيتات الليناليل **Acetat Linolyl** ومواد دابغة وأخرى مسكنة للأعصاب والخزاما من أنجح العلاجات لخفقان القلب والصداع وآلام عرق النسا خاصة إذا أُضيف إليه الناردين والميلسا وقد أوضحنا تركيب الناردين وفوائده وللعلم الميليسا مضاد للفيروسات خافضة نوعا ما لضغط الدم محسنة لدورانه منشطة للهضم مضادة لبعض الفيروسات وذلك لاحتوائها على اللينالول والسينرال ومتعددات الفينول، والجيد أنّ طعم شراب الميلسا مستساغ جداً.

التركيبة التى يجب أن تتوافر فى المنزل عبارة عن مخلوط من الخزاما

والميلسا والناردين بنسب متساوية يخلط الجميع ثم يطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة بمقدار ٢ جرام توضع على فنجان من الشاى حوالى **75mll** ماء يغلى مرة واحدة ويوضع بعض انطفاء النار اللينة غطاء من الزجاج لمدة دقيقتين ثم يصفى ويشرب مرة على الريق قبل الإفطار بساعتين ومرة قبل النوم وذلك لحالات خفقان القلب والصداع.

أما فى حالات آلام عرق النسا فمرة واحدة فى اليوم، وكذلك يستخدم مرة واحدة؛ لطرد الغازات ومنعها **Prevent Gases**، وعلاج القولون العصبى، والمعدة **Gaster**، وطرد السموم المعدنية من الجسم ومكافحة البرد، وتحسين حالة ضغط الدم المرتفع.





نعنع فلفلى Mentha Piperita

نعنع فلفلى Mentha Piperita

النعنع الفلفلى أو النعناع الفلفلى من أشهر العلاجات والمشروبات قديماً وحديثاً.

● **ويقول الدكتور كمال الدين حسن:**

النعناع الفلفلى واسع الانتشار فى معظم أنحاء العالم، وهو مستعمل ومنزرع منذ قرون عديدة، وكلمة **Mentha** إغريقية أخذت من**Mintha** وهو اسم لحورية أسطورية إغريقية .

بحثت عن هذه الأسطورة فوجدتها مدونة عند مايكل كاسلمان حيث أفاد:

وقع بلوتو فى حب الحورية الجميلة منث، وهنا غارت عليه «بيرسيفون» زوجته القوية، ذات الشأن، وعندما استوطنت الغيرة قلبها وأحرقت فؤادها حولت الجميلة منث إلى شجرة النعناع، ولم يستطع الحبيب بلوتو أن يعيد حوريته منث إلى الحياة ، فوضع لهذه الشجرة رائحة عطرية.

تطورت كلمة منث إلى اسم جنس النعناع مينثا **Mentha** وأضافت ربات البيوت اليونانيات والرومانيات النعناع إلى اللبن حتى لا يفسد، وقدمن العشب بعد الوجبات لتساعد على الهضم.

● **ولقد كتب نصير الطبيعة (بلينى) الرومانى:**

«إن النعناع يحيى الروح»، وأوصى بتعليقه فى غرف المَرضى حتى يتماثلوا للشفاء.

وصف العشابون اليونانيون والرومانيون الآخرون النعناع لكل شيء :- من الزغطة إلى الجذام، استعمل الصينيون والاطباء الأيورفينديون النعناع لقرون طويلة كمقوى، ومساعد للهضم وعلاج البرد والسعال والحمى.

■ **حاجتنا إلى المشروب والتابل :-**

تلعب المشروبات دورا هاماً فى حياتنا اليومية وبالنسبة لمرضى القلب والضغط المرتفع يعتبر المشروب هام جداً، فمثلاً لا يجوز مطلقاً لهؤلاء المرضى الإكثار من الشاى والقهوة، والدارصينى، والقرفة، والعرقسوس، وغير ذلك من المشروبات التى ترفع الضغط وتزيد ضربات القلب بطريق مباشر وغير مباشر فمثلاً القهوة ترفع الضغط؛ لوجود الكافيين أما العرقسوس فهو يرفع الضغط؛ لأنه يحبس السوائل شأنه شأن الكورتيزون غير أن العرقسوس نستطيع تلاشى ضرره بتناوله مع مدرات بولية مثل الميليسا، المردقوش، بذر الكرافس وغير ذلك من المدرات البولية وتكون نسبة المدر البولى أعلى من العرقسوس بثلاث مرات.

المشروب كما رأينا هام جداً ومن أهم المشروبات اليومية لمرضى الضغط المرتفع وكذلك أمراض القلب :-الميلسا-الروزمارى-الينسون (البلدى والنجمى) -الكراوية- الشمر-البردقوش-النعناع.

كل هذه المشروبات مستساغة كمشروب يومى لا كعلاج؛ لأن هناك مشروبات غير مستساغة ولم أذكرها لأنى لا أستطيع فرضها كمشروب محبب إلى النفس من الممكن للمريض وغير المريض أن يتناولها.

أما ما ذكرت سابقاً فيستطيع المريض وغير المريض تناول مثل هذا

المشروب بصفة يومية بديلاً من الشاى والقهوة وأغلب المشروبات التى يحدث معها معاناة حينما نكثر منها.

حديثنا عن النعناع :- النعناع الفلفلى مشروب يومى جيد للصحيح والمريض ولقد اخترت النعناع الفلفلى بالتحديد لما له من فوائد عظيمة.

■ فوائد النعناع الفلفلى كمشروب مفرد:

النعناع الفلفلى كمشروب مفرد غير مضاف إليه أى شىء يفيد فى التخلص من مشاكل كثيرة عرضها لنا الدكتور جيمس بالش قائلاً: النعناع كما هو معروف يحتوى المنثول، وخلات الميثيل وحمض التنيك وتربينات، وفيتامين ج لذلك فهو مفيد فى:

(١) تنشيط عملية الهضم، وتخدير الأغشية المخاطية **Mucous Membranes** والقناة الهضمية **Digestive Tract** بشكل طفيف ،ويعمل على التخلص من آلام القولون.

(٢) مفيد جداً فى التخلص من المغص، وعلاج القشعريرة، وعسر الهضم والإسهال.

(٣) مفيد بشكل واضح إذا استخدم كمشروب أو كدهان زيتى فى علاج الصداع ، واضطرابات القلب، وضعف الشهية، والروماتيزم والتقلصات.

● أما الدكتور أندو شوفاليه أستاذ طب الأعشاب فى جامعة ميدل ساكس بانجلترا فيقول:

إن النعناع معرف منذ آلاف السنين وهو مشروب راقى جداً يؤمن السلامة من أمراض كثيرة ويحمى الجسم فهو ممتاز للجهاز الهضمى

حيث يزيد من تدفق العصارات الهضمية والصفراء **Bile** كما أنه يرخى العضلات ويخفق من مغص المعدة والأمعاء، ويطرد الريح ويلطف الأمعاء المتهيجة وبتلطيفه بطانة القولون به يساعد ويفرج القولون المتشنج.

النعناع كما نعلم من علاجات الصداع للشرب والدهان، ويستخدم زيت النعناع المخفف كنشوخ ومروخ للصدر من أجل العدوى التنفسية **Respiratory Infection**، والعشبة بأكملها مهمة للعدوى الهضمية **Di-gestive Infection**.

وقد أكدت التجارب السريرية التى أُجريت فى التسعينات فى الدانمارك وبريطانيا قيمة النعناع العلاجية لمتلازمة الأمعاء الهيوجة.

نظراً؛ لأن النعناع مدر بولى لطيف، مزيد لتدفق الصفراء، مساعد على الزيادة من عملية التعرق، فإنه يعد محسن لعمل القلب منظم لضغط الدم .

■ قضية التابل والنعناع:

فى مصر المحروسة أصبح الميول إلى التابل الحريف والحار رغم قساوته وعدم عودته على الجسم بالفوائد الكاملة، وتتعالى صيحات الناس:- "التابل لتغير اللون والرائحة وتشهية الطعام" لست أدرى من أين جاؤوا بتلك المعلومة، والقضية هى التابل يشهى ويغير اللون والرائحة ، ويعد علاجاً ومخلصاً لمشاكل الغذاء ونستطيع حل هذه القضية بهذه الوصفة الرائعة.

● الرائعة:

تؤخذ مقادير متساوية من (النعناع الفلفلى- الشمر- الكركم -

الزنجبيل الأبيض – الروزماري (حصا لبان) – الهليون – ذر الورد (الدمشقى) – الميليسا – الكمون (فى بعض الأكلات) .

يؤخذ الجميع بمقادير متساوية ثم يغربل ويخلط جيداً ويضرب فى الخلاط ويحفظ فى وعاء زجاجى ويستخدم فى جميع الأكلات والسلطات والشيء الوحيد الذى يجوز إضافته (الحبهان) أما الفلفل الأسمر، وجوز الطيب فلا يجوز إضافتهما إلى تلك الخلطة الساحرة وسحرها يتلخص فى :

منشطة جيدة لعملية الهضم، طاردة للسموم المعدنية ، تعمل وتساعد فى القضاء على البكتيريا **Anti Bacteria** وكذلك الفيروسات **Anti Virus** ، وتخفض نسبة الكوليسترول الضار فى الدم، كما أنه ينظم عمل القلب وتساعد فى وصول الدم بكفاءة إلى الأوعية الدموية الطرفية، وهى غاية فى الأهمية لمرضى الدوالى، والذبحات، ونقص المناعة .

من أجل ما سبق نستطيع أن نقول أنها خلطة ساحرة إذا تم تناولها بكثرة وقد سبق وشرحنا دور النعناع الفلفلى أما الباقى فقد شرحناه فى التغذية الخاصة بأمراض الكبد، والتغذية الخاصة بالجنس، وبالنسبة للأعراض الجانبية فلا يوجد مطلقاً أى عرض جانبى فهى خلطة غاية فى التوازن تُمد الجسم بما يلزمه من فيتامينات وأملاح معدنية ومضادات حيوية ومنظمات لعمل أجهزة الجسم البشرى .

● المطلوب :

هذه هى الخلطة الساحرة والفضية الآن لماذا لا نستخدمها فى منازلنا

التى أصبحت تخلو من الخلطات التى تحفظ للإنسان صحته وعافيته؟؟؟

بعدما ذكرنا فوائد النعناع كمشروب وكتابل أى أن ننظر جيداً لترتيب النعناع الكيميائى حتى نرى ما به من فوائد جيدة ونسارع فى استخدامه.

[illegible]

زيت طيار يتكون الزيت من مركب هام يميز النعناع الفلفلى عن البلدى وهو المنثول **Menthol** وتكون نسبته من ٥٠٪ إلى ٨٠٪ والمنثول كما هو معروف من المواد الدستورية المهمة الذى يدخل فى تراكيب دوائية وتجميلية كثيرة: النعناع به تربينات أحادية كما ذكرنا وتزيد إلى القائمة الليمونين كما يحتوى النعناع على فلافونيات "لوتيولين، منتوسين" وحموض فينولية، وكولين، وخلات الميثيل، وحموض التنيك وفيتامين ج **Vitamen (G).**

○ [illegible] دناند باريس [illegible] تركيب النعناع

يُعد المنثول **Menthol** عطراً منعشاً– وهو من السيتونات – أشد تأثير و النعنع حال تشنج ، ودافع السعال، ومنشط صفراء ومقوى، ومنبه.

ولأوراق النعنع المغلية وزيته فى المحاليل تطبيقات طبية عديدة فى مستحضرات للاستعمال الباطنى لتهدئة الأعصاب ومعالجة الأرق والمغص والدوار والقىء العصبى والألام التشنجية والسعال المرافق لها ، والصداع، وخمول جهاز الهضم **Digestive system**.

● **أما الدكتور دنيس لامبولاى فيقول :–**

إنّ خصائص النعناع العلاجية كثيرة وقد قامت الأبحاث العلاجية

على النعناع منذ زمن بعيد، ولكننا نستطيع أن نلخص هذه الأبحاث العلاجية ونعطى خصائصه الهامة التى يترتب عليها تصحيح أغلب أجهزة الجسم فى «النعناع مسهل هضمى، مضاد لعملية التشنج، طارد للريح، مطهر معروف وقوى، منظم لوقت الحيض، يشارك فى علاج الزكام والألام العصبية، وهو جيد للشقيقة هام جداً فى المغص والاضطرابات الهضمية» وليتم الاسترسال على هذه الخصائص ونذكر سويا ما قاله ويلفريد سترايو :- «إذا استطاع إنسان أن يسمى جميع خصائص النعناع الطبية، فلابد وأنه يعرف عدد الأسماك التى تسبح فى المحيط الهندى».

■ الاستخدام الصحيح للنعنع الفلفلى :

(١) مرضى القلب والضغط المرتفع والكبد:

التابل الذى ذكرناه فى حديثنا عن التابل هام جداً جداً يوضع على جبن قريش منزوع الملح و٢ملعقة زيت زيتون يعصر نصف ليمونة أو ليمونة كاملة يهمك الجميع ويؤكل بخبز أسمر.

يستخدم هذا التابل كنقيع مائى يصفى ويشرب قبل الإفطار بساعة وتكون النسبة ٣ جرامات من التابل إلى **75mll** ماء يصنع مثل الشاى الكشرى ويصفى ويشرب فهو حقاً نافع جداً ولكن لا يصنع هكذا إلا فى حالات الضغط المرتفع جداً وضيق الشرايين التاجية.

(٢) مرضى الجهاز الهضمى وكذلك الجهاز الدورى:

تخلط كميات متساوية من النعناع الفلفلى والروزمارى والناردين ثم تطحن وتؤخذ ملعقة حوالى **3gm** من المخلوط ويوضع فى كوب ماء

حوالى **75 mll** ماء ويوضع فى وعاء من الإستانلس على نار لينة حتى يصل إلى درجة الغليان الأولى (لا يغلى بكثرة)أو تضاف الأعشاب عندما تغلى الماء ثم يغطى الوعاء بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ويصفى ويشرب قبل الإفطار بساعتين لتنشيط عملية الهضم وطرد الغازات والتخلص من السموم المعدنية وتنشط الدورة الدموية وإنعاش القلب.

فى بعض الحالات قد تزيد الجرعة إلى مرتين أو ثلاثة فى اليوم حسب الحاجة ، ولكن المرة الواحدة فى اليوم هى لجميع أفراد الأسرة توضع وقائي يحمي الأسرة من أمراض الجهاز الهضمى وكذا أمراض الجهاز الدورى.

(٣) مشروب للتخسيس :

عندما يخلط النعناع الفلفلى والروزمارى والشاى الأخضر بكميات متساوية ثم يطحن الجميع ويشرب ثلاث مرات فى اليوم مرة على الريق ومرة بعد الإفطار ومرة بعد الغداء ، وتساعد فى حرق الدهون وتنظيم حركة الأمعاء ، وتخفيض معدل الكوليسترول الضار.

(٤) مشروب عائلى هام :

يوضع النعناع الفلفلى مع الروزمارى ويغلى ويشرب مرة واحدة فى اليوم بعد الغداء مباشراً ابتداء من عمر الـ٨ سنوات إلى أى عمر متقدم فى السن وهو أيضاً مشروب هام للفتيات فى مراحل البلوغ؛ لتجنب مشاكل الدورة الشهرية، ومهم للشباب الممارس للرياضة.

(٥) **تحذير :-**

النعناع الفلفلى كمشروب يومى آمن جداً ولكن لا يجوز أبداً تناوله

بكثرة للحوامل والمرضعات والأطفال أقل من عامين، تشرب المرضعات النعناع مرة واحدة فى الأسبوع فقط وذلك؛ لتهدئة التقلصات عند طفلها الرضيع والإكثار منه يؤدى إلى قلة اللبن وعدم حصول الطفل على درجة الشبع اللازمة.

من يعانى انخفاض فى ضغط الدم يجب ألا يكثر من شرب النعناع، وإذا أراد شرب النعناع فليقم بتحليته بالعسل ، أو يتناول النعناع مع عرق السوس بنسب متساوية كمشروب دافئ جميل.

الأطفال الرضع من الممكن إضافة الكراوية إلى النعناع بنسبة متساوية وتُؤخذ ملعقة كبيرة أو ثلاث ملاعق متفرقات وذلك؛ لعلاج المغص وتحسين حال الجهاز الهضمى عند الطفل، تصنع هذه الطريقة مرة أو اثنين فى الأسبوع ، ومن أشهر الوصفات الشعبية (الكمون، الكراوية، الشمر، النعناع الفلفلى، بذر الشبت) والزيادة فى هذه الخلطة للكراوية؛ لأن الكراوية تحمل قدر غذائى جميل للطفل، وتمده بما يلزمه من صحة وعافية





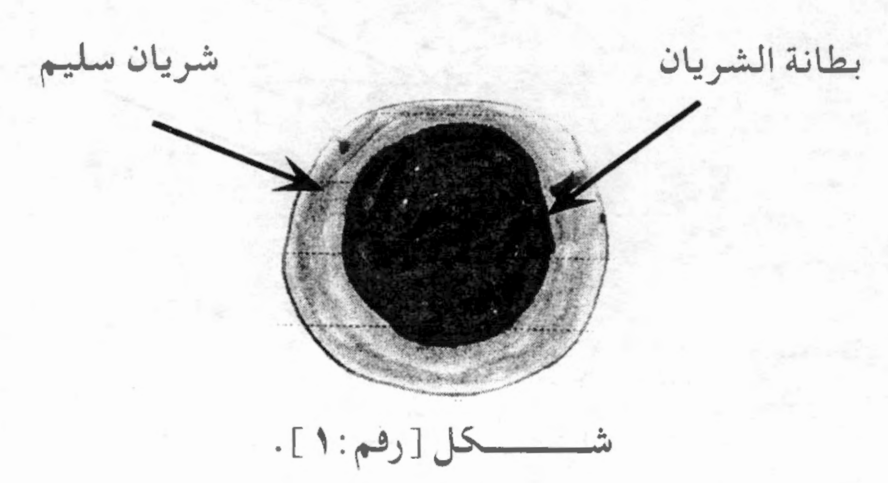
هندباء Taraxacum Officinale

هندباء Taraxacum Officinale

الهندباء أو الطرخشقون أو الشيكوريا **B** و سن السبع أو السريس كل هذه أسماء متقاربة لنبتة واحدة تسمى فى مصر المحروسة بالسريس والفرق يكون فى أماكن التواجد؛ فالهندباء يطلق على السريس البرى الذى يمتلأ بالمواد الفعالة وتقل فيه المائية أما سن السبع والشيكوريا فتطلق على السريس البستانى حيث تقل المواد الفعالة وتزيد المائية ، ولكن النتيجة دائما متقاربة؛ لأن التركيب الكيميائى واحد رغم اختلاف مكان النمو.

تلعب الهندباء دورا هاماً فى علاج أمراض الكبد، ولكن الدور الأهم يكون لصالح القلب والدورة الدموية، وحتى يتضح لنا ذلك تعالوا بنا لنتعرف على كيفية حدوث التصلب العصيدى للشرايين؟! وماهو دور الهندباء فى هذه المسألة الغاية فى الأهمية لصحتنا وعافيتنا؟!

- كيف يحدث التصلب العصيدى للشرايين :-



شـــكل [رقم : ١] .

(١) عند النظر إلى الشكل رقم « ١ » نلاحظ شريان سليم والطبقة الداخلية لجدار الشريان ناعمة وسليمة وتظل كذلك حتى تتعرض لعوامل من أهمها ضغط الدم المرتفع **Hypertension** أو التدخين **Smoking**، وربما بعض حالات العدوى **Infection** نلاحظ مجهرياً أن هذه البطانة قد أتلفت بعض الشىء من هذه العوامل التى ذكرناها أو أحدها فقط يكفى .

(٢) بعد وقوع التلف فِى جدار الشريان « بطانته على وجه التحديد » قد يكون هناك اختراق من قبل دقائق دهنية موجودة بالدم .

وبعد تجاوز سنوات المراهقة المتأخرة وبداية مرحلة البلوغ تخترق دقائق دهنية فى الدم بطانة الشريان وتستقر داخلها مكونة دفعة دهنية تعرف باسم البلاك (انظر : الشكل رقم٢) .

رقعة دهنية « البلاك »

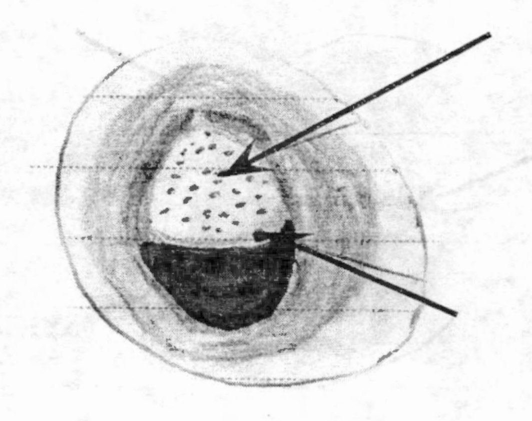
بطانة الشريان

شـــــكل [رقم : ٢] .

(٣) مع مرور السنين ، يستمر الدهن فى التراكم وتنمو رقعة البلاك وتزداد فى الحجم ثم يصبح الدهن المترسب مغطى بنسيج نسميه الغطاء الليفى **Fibrous Cap** .

يبدأ البلاك فى البروز داخل القناة المفتوحة التى يتدفق خلالها الدم، وهنا يتجلط جدار الشريان .

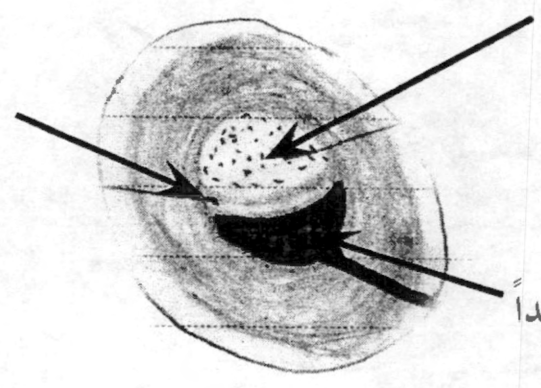
تراكم الدهن فى البلاك
«التصلب العصيدى»



غطاء ليفى
«Fibrous Cap»

شكل [رقم : ٣] .

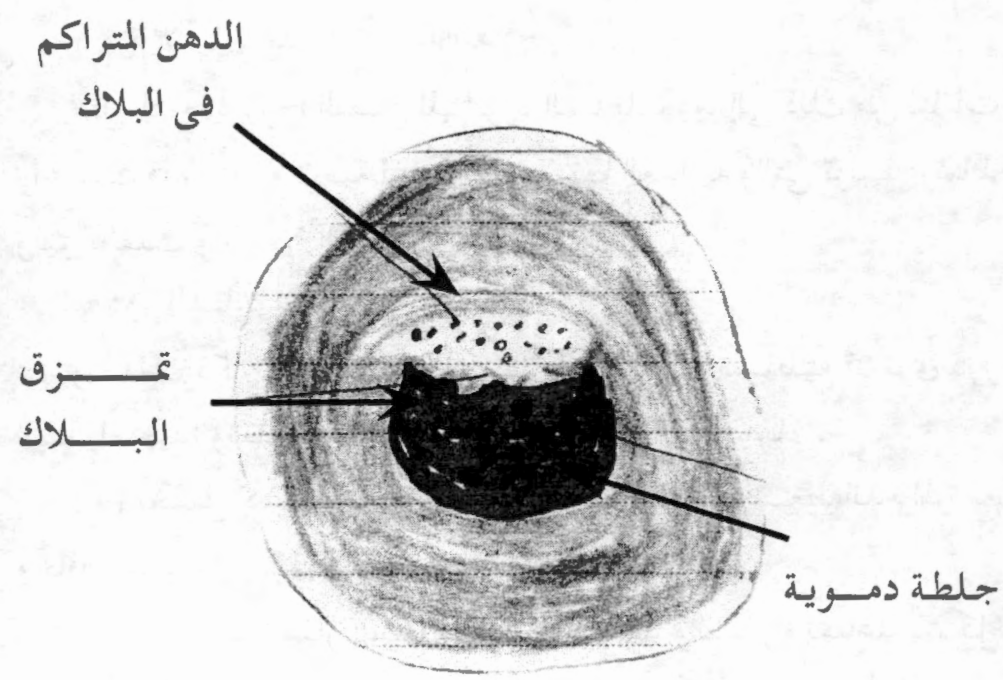
(٤) استمرار هذه العملية باطراد يؤدى إلى ضيق القناة الشريانية وعند نقطة ما تصل إعاقة تدفق الدم إلى الحد الذى يصيب المريض بالذبحة إذا تعرض الجزء من عضلة القلب الذى يغذيه ذلك الشريان لضغوط حتى يعمل بقوة زائدة.



شكل [رقم : ٤] .

(٥) فى بعض الأحيان يتمزق الغطاء الليفى **Fibrous Cap** فتتعرض خلايا الدم المتحركة داخل القناة الشريانية إلى المادة الدهنية للبلاك المتمزق، مما يقد يتسبب فى حدوث جلطة دموية عند موضع التمزق،وهذا التغير قد يحدث فجأة ويؤدى ذلك إلى حدوث نوبات قلبية متعددة.

هذه هى الخطوات التى تتم بالتدريج أثناء مراحل العمر المختلفة ونرى أن التخلص من هذة الأزمات المرضية أمر سهل جداً ولا يصعب علينا تنفيذه، فالعلاج نراه فى حياتنا اليومية ولكن نتمادى حتى يسيطر علينا المرض.



شكل [رقم: ٥].

■ كيف نصنع الوقاية والعلاج :

(١) تغيير نمط الحياة :

ويكون ذلك بتناول الغذاء المنخفض الدهون ، والإكثار من الأكلات التى تحتوى على دهون أحادية عديدة مثل زيت الزيتون ، وزيت الكتان، والأسماك المشوية.

تغيير نمط الحياة أيضاً، بضبط الساعة البيلوجية «النوم فى ميعاد وكذلك الاستيقاظ»، والإقلاع عن التدخين وشرب الشاى والقهوة ومحاولة تخفيض ضغط الدم، بالمأكولات والمشروبات وتحسين الحالة النفسية.

(٢) الإقبال على الأطعمة العلاجية .

مثل الثوم المفروم، البصل المبشور، الهندباء، وما إلى ذلك من نباتات وأعشاب قدرتها العلاجية أعلى من شهرتها الغذائية والتى ترتبط ارتباط وثيق بالقلب والأوعية الدموية.

● دور الهندباء :

وبعد أن ذكرنا التصلب العصيدى للشرايين نستطيع أن نرى دور الهندباء جيداً ونعلم أهميتها فى علاجه حيث أن الهندباء :-

(أ) تعمل كمد ربولى يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وتحافظ أيضاً على كمية البوتاسيوم لغناها به.

(ب) الهندباء عقار **Drug** مر منشط للكبد والصفراء يساعد بشكل قوى فى خفض الدهون وتخليص الجسم من الكوليستيرول الضار، ويساعده أيضا على امتصاص فيتامينات هامة جداً

وهى A,D,E ,K ، وهناك أبحاث عديدة ترشح أن فيتامين E على وجه التحديد هام جداً للقلب والدورة الدموية، وهذه الفيتامينات من الفيتامينات التى تذوب فى مستحلب دهنى؛ لذلك تعد الهندباء من أهم النباتات لذوبان هذا الفيتامين؛ لأنها مدرة للصفراء التى تصنع المستحلب الدهنى .

(ج) الهندباء غنية بفيتامينات تساعد على التخلص من تلف الخلايا Cells Damage ، هذه الفيتامينات هى فيتامين ج ،أ Vitamen C,A ، ولهذه الفيتامينات دور قوى فى منع السرطان Prevent Cancer .

الهندباء تساعد فى ضبط ضغط الدم المرتفع وتخفض الدهون، وتعيد ترميم الخلايا، إذا فهى تمنع التصلب العصيدى للشرايين.

بعد هذا الدور للهندباء، أرى أن نتعرف سوياً على تركيبها الكيميائى، حتى نتعرف على بقية فوائد هذه النبتة العلاجية الغذائية التى أنعم الله بها علينا لننعم بالصحة والعافية.

التركيب الكيميائى :- تحتوى الهندباء على الماء، وبروتين ، ودهون، وألياف، وكولينCholine، وصمغ، وإينوسيتول، وإينولين، ولاكتوبيكرين Lactobicrin، وحمض لينولنيك Linolenic Acid، وحمض بارامينوبنزويك Para-AminoBenzoic Acid، وراتنج، وحمض فوليك Folic Acid، والعديد من الأملاح المعدنية مثل الحديد والمغنسيوم والصوديوم ، والفوسفور، وهى غنية جداً بالبوتاسيوم حيث يحتوى الـ ١٠٠ جرام من العشبة الطازجة على ٢٩٤ ملليجرام بوتاسيوم Po-tasium ، وهى أيضا غنية بالفيتامينات آ،ب١ ،ب٥ ،ب٦ ،ج Vitamen

A,B1,B5,B6,C، والجذور تزيد باحتوائها على طركساكوزيد، وأحماض الفينوليك **Phenolic Acids** وأغنى بالأملاح المعدنية **Meneral Salts**.

من خلال هذا التركيب الكيميائى الرائع ، عمل الباحثون على إدخال الهندباء فى كثير من العلاجات القلبية والكبدية وعلاجات أخرى كثيرة.

● ومن أهم الباحثين الدكتور جيمس بالش وكانت خلاصة تجاربه تفيد بالآتى :

(١) الهندباء تنظف مجرى الدم والكبد **Liver**، وهى تزيد من إنتاج الصفراء **Bile** وتخفض الكوليسترول ممايجعلها تحافظ على القلب والأوعية الدموية، وهى مدرة بولية ممتازة غنية بالبوتاسيوم ، كما أنها تعمل على خفض حمض البوليك**Uric Acid** فى الدم، وتساعد بشكل كبير فى علاج النقرس **Gout**.

(٢) عند تناول الهندباء الطازجة،أو شرب عصير الهندباء، نلاحظ تحسن ملموس فى وظائف الكلى والبنكرياس والطحال **Spleen** والمعدة **Gaster**.

(٣) المحتوى الفينولى والفلافونى، وكذا الفيتامين فى الهندباء يجعلها هامة جداً فى علاج الدمامل والخراريج، والأنيميا واحتجاز السوائل، الاستسقاء **Ascites**، وأيضا التهاب الكبد **Hepatitis**، وتليف الكبد واليرقان.

(٤) المحتوى الفيتامينى خاصة فيتامين آ،ج **Vitamen A,C**وكذا فيتامين **E** يجعل من الهندباء مانعة لبقع الشيخوخة بالجلد، معينة فى

علاج الروماتيزم ولا ننسى محتواها من فيتامين ب **Vitamen (B)**، وتعد الهندباء مفيدة أيضا فى علاج سرطان الثدى **Cancer Breast** ويعود ذلك إلى المحتوى الفيتامينى وأيضا البيوفلافونيدات والفينولات.

○ أما آندروشوفاليه خبير الأعشاب ورئيس المعهد الوطنى البريطانى للأعشاب الطبية (سابقاً) فقد أكدت تجاربه ما جاء عند الأمريكى جيمس بالش وجاء فى تجاربه :-

(أ) الهندباء مدرة بولية تعالج ارتفاع ضغط الدم **Hypertenstion** بخفض حجم السوائل فى الجسم، وهى بخلاف كل مدرات البول تحافظ على مستوى البوتاسيوم فى الجسم، فمن المعروف أن مدرات البول تخفض مستوى البوتاسيوم لكن الهندباء تدر البول ولا تخفضه؛ لأنها مليئة بالبوتاسيوم.

(ب) الهندباء علاج مضاد للسمية، ومن المعروف أن جذر الهندباء من أكثر الأعشاب المزيلة للسمية، وهو يعمل أساساً على الكبد **Liver** والمرارة **Gall Bladder** للمساعدة فى طرح الفضلات كما أنه ينبه الكلى؛ لإزالة السموم في البول **Wine** والجذر علاج جيد للتوازن يحث علي الإزالة الدائمة للسموم الناتجة من العدوى **Infection** أو التلوث.

(ج) تناول الهندباء الطازجة وكذا عصير الهندباء ، وسلطة الهندباء مع أزهار الحمجم ونبات الأدريون، وكذا الصبغة هامة جداً فى علاج حب الشباب وحالات التهاب المفصل، والأكزيما، والصداف **Psoriasis**، وحالات التهاب المفصل بما فى ذلك الفُصال العظمى **Osteoarthritis** والنقرس **Gout**، والعدوى **Infection**.

(د) أوراق الهندباء وجذورها لها مفعول ملحوظ على المرارة فهى تزيد إنتاج الصفراء وتعمل على تحسين إفراغها، كما تمنع تشمع الكبد وتزيل احتقاناته وتقلل من الالتهاب ولها دور ملحوظ فى تفكيك حصى المرارة حتى المتشابكة منها.

كل هذه الأبحاث العلمية الحديثة تؤكد دور الهندباء فى أمراض القلب والكبد وليس هذا بجديد. فالهندباء لها تاريخ علاجى يعود لأكثر من ألف عام وقد كانت الهندباء علاج رسمى للعديد من الأمراض وكلنا نعلم أن اسمها اللاتينى **Taraxacum** مأخوذ من الكلمة الإغريقية « **Taraxos** » وتعنى مرضى وكلمة « **axos** » تعنى علاج أى أن اسم الهندباء تعنى « علاج المرضى » ولعل ذلك يرجع إلى قوتها وتأثيرها العلاجى الواضح الذى دونه أهل الطب القديم وأكده أهل الطب الحديث وفسره معامل التحليل، ولننظر إلى الطب القديم فنجد صاحب الجامع لمفردات الأدوية يقول: (الهندباء) تنفع من نفث الدم وتقطع العطش وهى منبه للأكل مفتح لطيف ينفع من حمى الربع ومن الاستقساء **Ascites**، وتقوى القلب **Heart** إذا شرب أو تضمد به، وينفع من لسعة العقرب والحرارات ويقاوم أكثر السموم وخاصة ماؤه المعتصر إذا صب عليه الزيت **Olive Oil** وتحسى فإنه يخلص من الأدوية القتالة كلها، ويعقب صلاحاً تاماً ولينه يجلو بياض العين كحلاً، التجربتين:

ينفع الاستسقاء متى كان عن ورم حار فى الكبد ويكسر رهج الدم وينفع من الحمى المطلقة وشرابه المتخذ منه يقوى ويضعف بقدر ما فيه منه وبذره قريب الفعل من ماؤه المعتصر إلا أنه أضعف.

طريقة الاستخدام الغذائية والعلاجية للهندباء :-

قبل أن أذكر الطرق الكاملة لاستخدام الهندباء أود أن أذكر طريقتين إحداهما علاجية والأخرى غذائية لعملاقين من عمالقة هذا الميدان وهما الدكتور رمزى والدكتور حسين عثمان ، وصاحب الوصفة العلاجية هو الدكتور رمزى أما صاحب الوصفة الغذائية فهو الدكتور حسين عثمان .

(أ) الوصفة العلاجية :-

الجذور الحديثة للهندباء يعصر منها خلاصة لبنية مرة وتسمى فى الطب تراكسى سين **Taraxicine**، وينبغى استخلاصها فى فصل الخريف، وكانت الهندباء البرية تستعمل قديماً فى علاج الشلل، والآن تستعمل فى سوء الهضم، وتكاسل الكبد، وقلة إفراز المرارة مصحوبة بأدوية أخرى ، ومركباتها هى :

(١) المغلى : وجرعته إلى أربعة أوقيات، وطريقته أن تقطع الجذور وتجفف ثم تغلى الأوقية فى نصف لتر من الماء.

(٢) الخلاصة المستخرجة من بالكحول نقعاً فيه وجرعته من ٥ : ٣٠ قمحة.

(٣) العصير وجرعته ملعقة إلى ملعقتين شاى.

(ب) الوصفة الغذائية :

رؤوس الهندباء أو الإسكارول يجب أن تغتسل جيداً تحت ماء بارد حار ثم تصفى جيداً قبل وضعها فى الثلاجة لمدة أسبوع على أكثر تقدير وتقدم كما هى:

(١) قد تقدم الأوراق الخضراء مع الثوم المفروم والبصل وغيرها.

(٢) تضاف للأطباق المحمرة المقلية بعد تقطيعها.

(٣) تغلى مع اللحم والدواجن فى الشوربة.

(٤) تحشى بالجبن أو فتات الخبز، أو البليلة أو البقول أو اللحم أو الفلفل أو الأرز ... إلخ وتخبز فى الصلصة المناسبة.

(ج) الوصفات المختلفة الأخرى العلاجية نلخصها لكم فيما يلى:

(١) الاستخدام للعلاجات القلبية:

تستخدم الهندباء كمشروب صباحى قبل الإفطار بساعتين، لتخفيض معدل الكوليسترول وإدرار البول، مما يساعد على ضبط ضغط الدم والحفاظ على سلامة القلب.

يحضر المشروب وضع ملعقة كبيرة من الهندباء المجففة على ١٠٠ ملل من الماء يوضع الجميع فى وعاء من الإستانلس لدرجة الغليان على نار لينة جداً ثم تُطفأ وتغطى بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ثم تُصفى وتُشرب.

الإضافة الممكنة والمحسنة للمفعول :- الروزمارى (حصا لبان)- ذنب الخيل « الأمسوخ » - الزعرور- زر الورد الدمشقى.

(٢) الاستحدام للعلاجات الكبدية :-

أكل أوراق النبات الخضراء مع كل وجبة، أو عصر هذه الأوراق وكذلك الجذر، وأخذ ملعقة كبيرة ثلاث مرات فى اليوم وذلك للمساعدة فى منع تشمع الكبد، وتنظيم عمل الصفراء، والمساعدة فى التخلص من تليف الكبد خاصة إذا ما استخدمت العصارة مع نقطة أو

نقطتين أو ثلاثة من زيت زهرة الربيع.

ويقوم المغلى الذى ذكرناه فى العلاجات القلبية بنفس الدور الذى تقوم به العصارة غير أن الاختلاف فى الأعشاب التى يمكن إضافتها فهنا يضاف:

الميلسا، زهرة الربيع، البتولا البيضاء، الكشمش الأسود.

● **وفى حالة الفيروسات الكبدية:**

عرقسوس، ولا يمنع إلا فى حالات ارتفاع الضغط، أو الاستسقاء المتأخرة ويحل محله زهرة الربيع وذنب الخيل.

(٣) تنشيط دورة الهضم:

أكل الهندباء الطازجة تنشط دورة الهضم، والعناصر المرة الموجودة بداخلها فاتحة للشهية، وعصير الهندباء كذلك ينشط دورة الهضم ويفتح الشهية ويزيد أمر واحد فى حالة العصير هو عملية التنظيف وطرد السموم، ويؤخذ العصير بمقدار ملعقة كبيرة صباحاً على الريق، والعصير المتخذ من الجذور أقوى من الأوراق والأزهار.

(٤) مرضى السرطان:

ينصح بأكل الهندباء الطازجة، أو شرب عصيرها، غير أن الشيء الأكثر فاعلية هو تناول طبق من السلطة الخضراء والتى تحتوى على الجرجير، المقدونس، الهندباء، الثوم المفروم، البصل الأبيض الجيد، الخرشوف، الملفوف، ولاننسى إضافة زيت الزيتون والليمون الى هذا الطبق العلاجى الرائع، القوى فى التأثير.



ورد Rose spp

ورد Rose spp

قبل أن نتحدث عن الورد ودوره الكبير فى الحفاظ على الصحة، ينبغى أن نلقى نظرة بسيطة على أمر هام، هو « دور التغذية فى انتشار بعض الأمراض » فنجد مثلاً الميل الشديد لتناول الحراق والحريف أدى إلى انتشار البواسير والدوالى والحدة المزاجية « شخصى عصبى »، والإكثار من تناول الملح يؤدى إلى الشيخوخة المبكرة، والإقبال غير العادى على السكريات، يؤدى إلى ارتفاع الإصابة بالقرح والالتهابات الحادة، والبعد عن العناصر الفيتامينية يؤدى إلى الضعف العام وتدهور كامل فى الصحة العامة، لذلك يجب علينا أن نعود إلى تنسيق عملية التغذية ونقبل على ما تركناه من أغذية هامة جداً، وأذكر أن الطبيب البارع كان يحسن حال التغذية عند المريض قبل أن يصف الدواء، وكان المريض سرعان ما ينعم بالشفاء ويسترد عافيته.

■ **من أهم ما تركناه :-**

بعد أن سردنا دور الغذاء ببساطة نقول : إنّ من أهم ما تركناه الورد، وأتذكر عندما كنا فى أعمار صغيرة شراب الورد، وماء الورد، وزيت الورد، ومربى الورد، والأكلات الجميلة التى كانت تعمر بالورد أين ذهب كل هذا الجمال؟ وأتذكر أيضا ما جاء فى كتاب « أسْكَم » للأعشاب حيث قال :-

إن تقريب الورد الجاف إلى الأنف وشمه يقوى الذهن والقلب ويروى الروح.

وأتذكر حمامات الورد الخاصة بتقوية القلب وتصفية الذهن والعون الشديد على الاسترخاء.

● وأذكر ماقاله الطبيب الشهير أمين رويحة :-

إنّ ثمار الورد تطبخ مع السكر لعمل مربى مفيدة وهامة جداً للشيوخ والأطفال.

● وفى الطب يقول الدكتور «دنيس لامبولاى»:

إنّ الطب لا يستطيع إنكار دور الورد فى التخلص من الأمراض فهو معروف منذ زمن بعيد بخصائصه العلاجية، وكثيراً ما استخدم كمشروب وزيت عطرى وغذاء راقى يشرح النفس ويفيد الطب الحديث والقديم بأن للورد طريقتين للاستعمال إحداهما داخلية والأخرى خارجية.

■ يستخدم الورد داخلياً :-

فى علاج القلق، والإنهيار العصبى، وعسر الهضم، واضطرابات الكبد **Liver** والمرارة، وكذا لأعراض ما قبل الحيض، والضغط النفسى **Strees**، والشقيقة (الصداع النصفى).

■ يستخدم الورد خارجياً :-

فى علاج أوجاع الرأس، وكدهان لتعب العينين والعناية الخاصة بالجلد، وندلك الوجه بزيت الورد العطرى لنحصل على الاسترخاء والهدوء، وتقوية الذهن.

● أما أستاذنا الكبير الدكتور رمزى مفتاح فيقول :-

الورد كما هو معروف مفرح مطلقاً، مسهل للصفراء، يتم تحضير

مطبوخ قابض وغرغرة منه، وكذلك حقن شرجية، وتقطر أزهار الورد للحصول على الزيت وهو زيت طيار عظيم القيمة، يصدر فى عطارة من بلغاريا والبلقان، ومسحوق الورد يدخل فى تركيب الأدوية صواغاً فى الحبوب، ويحضر منه مربى وشراب وماء الورد، وخلاصة سائله جرعتها من ١٠ : ٣٠ نقطة.

وهناك نوع من الورد يسمى (نسرين) وهو معروف جداً وله عدة أسماء منها ورد الكلاب «لأنه استخدم فى علاج مرضى الكلب قديماً» وأيضا يطلق عليه الورد البرى وأيضاً ورد السياج، ولهذا النوع من الورد آثار جيدة فهو:

يُفرح ويقوى الدماغ والحواس ، ويدفع الزكام، ويداوى أوجاع الأذن قطور بالزيت، وشربه له أثر فى علاج اليرقان، وهو مدر للطمث، وإذا غُسل به البدن جلا الآثار وأذهب الرائحة الخبيثة، ومرباه بالسكر تبطأ الشيب، ويوضع مع الحناء فى الشعر ليكسب الشعر قوة وسواد، ويدخل فى ضمادات البواسير، وكلنا نعلم أنه أساس فى جميع مركبات الزينة والتجميل.

وفى الطب القديم نرى أن الورد له مكانة خاصة، احتلها بعد ما تبين للحكماء دوره القوى فى الحفاظ على الصحة وإكساب الحياة الفرح والسرور.

وإليكم بعض ما جاء عنه عند الحكماء العرب وغيرهم:

○ يقول التميمى :

نوع الورد المسمى بالنسرين نافع جداً لأصحاب المرة السوداء الكائنة عن عفن البلغم وقد يسخن الدماغ ويقويه ويقوى القلب إذا أديم شمه ويحلل الرياح الكائنة فى الرأس والصدر، ويخرجها بالعطاس وإذا تدلك به فى الحمام مسحوقاً طيب رائحة العرق والبشرة.

◎ أما كبير الأطباء وحكيم عصره والعصور التى تليه العلامة صاحب القانون فى الطب «ابن سينا» فيقول :

الورد مفتح جلاء، يسكن حرارة الصفراء وبذره أقوى ما فيه قبضاً، وكذلك الزغب الذى فى وسطه، وفى جميعة تقوية للأعضاء الباطنة، وهو يصلح نتن العرق إذا استخدم فى الحمام، وينفع من القروح **Ulcers** لاسيما السحجية بين الأفخاد، وفى المغابن ورطبه وطبيخ مائه يسكن الصداع ، وهو يسكن وجع العين من الحرارة وطبيخ يابسه صالح لغلظ الجفون إذا اكتحل به، وكذلك دهنه وعصارته نافعان، وماء الورد إذا تجرع ينفع من الغشى، وعصارته وماء أغصانه جيد لنفث الدم، وكذلك أقماعه، والورد جيد للكبد **Liver** والمعدة **Gaster**، ويقوى مرباه بالعسل المعدة وهو معين علي الهضم **Digestion**، والورد وعصارية نافعان عند بله للمعدة ودهن الورد يطفي التهاب المعدة **Gasteritis**، وكذلك طلاء المعدة بالورد نفسه وشرابه نافع لمن فى معدته استرخاء، وهو يسكن وجع المقعدة طلياً عليها بريشة ووجع الرحم من الحرارة، وكذلك طبيخ يابسه، وهو نافع لأوجاع المعى المستقيم، وأما الورد البرى المسمى نسرين فهو

منقى وملطف وينفع من برد العصب، وكذا ينفع من الدوى والطنين فى الأذن وهو يسكن الصداع وينفع من أورام الحلق واللوزتين ويسكن القئ والفواق .

• وقال العلامة ابن سينا فى الأدوية القلبية :

الورد بعطريته ملائم لجوهر الروح، مقوى للقلب نافع جداً من الخفقان والغشى الحارين إذا تجرع ماؤه يسيراً وهو نافع للأحشاء كلها.

▪ وقال إسحاق بن عمران :

الورد جيد للمعدة والكبد مفتح للسدد الكائنة فى الكبد من الحرارة جيد للحلق إذا طبخ مع العسل وتغرغر به.

• ديسفوريدوس يقول :

الورد صالح لوجع الرأس والعين والأذن، وفى الذرائر دواء للجرب والجراحات، وماؤه ودهنه يبرد أنواع اللهب الكائن فى الجسم، وإقماعه إذا شربت قطعت نفث الدم والإسهال.

من خلال كلام الحكماء وأطباء العصر الحديث نرى أن للورد فوائد كثيرة جداً، والسؤال الآن كيف يؤثر الورد فى صحتنا ويمدنا بالعافية؟!

○ الإجابة :

نظراً لغناه بالفيتامين والعناصر الهامة للجسم ونرى ذلك بوضوح فى التركيب الكيميائى للورد.

▪ التركيب الكيميائى للورد :

يحتوى الورد على زيت طيار يحوى مادة الجيرانيول **Geraniol**،

والسترونيللول **Citronellol**، كما يحتوى على أحماض الحالليك والتانيك **Tannic Acid**، ولذا نلاحظ وجود خواص قابضة المحتوى البيوفلافونى والفلافونيدات فى الورد جيدة، كما يحتوى على سكر متحول، وحمض ماليك وكورسيترين **Qucecitrin** وزنك وفيتامينات كثيرة وهى آ،ب١ ،ب٢ ، ج،هـ،ك **Vitamin A,B1,B2,C,E,K** وحموض نباتية ومتعددات الفينول والفانيلين وكاروتينويدات.

وهناك حوالى ٣٠٠ مكون أخرى لازال البحث الكيميائى لم يحددهم بعد، ولكن من خلال هذا التركيب الكيميائى نرى أن الطب يقول:

(١) الورد مضاد جيد للاكتئاب، مضاد للتشنج، مثير للشهوة الجنسية.

(٢) له آثار قابضة ملحوظة تنفع فى علاج الدوالى والبواسير والارتجاع، وهو أيضا مركب منشط للجهاز الهضمى ،منظم لإفراز الصفراء.

(٣) المحتوى الفينولى والفيتامينى يعمل كمطهر ومقوى للدم ومنظم للحيض، ومضاد للالتهاب **Anti Inflamatory**، ومضاد للجراثيم ومضاد للفيروسات**Anti Virus**، وكذلك منعش ومقوى للقلب.

ولقد لخص لنا الأستاذ الدكتور آندروشوفاليه خبير الأعشاب والنباتات الطبية فوائد الورد قائلاً:-

(١) ثمار الورد البرى «النسرين» تحتوى على مستويات عالية من الفيتامينات مما يجعله غذاء فيتامينى جيد للكبار والأطفال والأجسام المنهكة.

(٢) يعد النسرين (الورد البرى) مدر بولى معتدل مخفف للالتهاب المعوى، مقاوم للبكتيريا والفيروسات، مفيد فى أغلب حالات الالتهاب والقروح والجروح.

(٣) الورد البلدى (الورد الأحمر) له آثار معروفة منذ زمن بعيد فهو مضاد للاكتئاب مضاد للالتهاب، مخفض لمستوى الكولسترول يصنع منه غسول قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

(٤) يشترك كلاهما فى الحفاظ على سلامة القلب والأوعية الدموية، وتخليص الدم من السموم، سواء بالشرب، أو أكل مربى الورد، وهو للقلب مفيد عندما يستخدم فى الحمام ولو مرة واحدة كل ثلاثة أيام.

▫ الاستخدام الغذائي والعلاجي للورد:

هناك استخدمات كثيرة جداً للورد، فهو يستخدم كمشروب، وأيضا مربى تؤكل، وزيت، وأشياء أخرى كثيرة نذكرها- إن شاء الله- كاملة ولكن قبل أن نذكرها أرى أنه من الأفضل أن نبدأ بما ذكره أستاذنا الكبير الدكتور أمين رويحة فى كيفية استخدام الورد داخل ميدان التداوى؟! فعملاق مثل الدكتور أمين رويحة يجب أن نبدأ بما جربه ثم نلحق به ما جمعناه.

○ (أولاً) الورد فى ميدان التداوى عند رويحة:

الورد فى ميدان التداوى له طريقتين للاستخدام:

(أ) الاستخدام الداخلى:

يستعمل مسحوق أوراق الأزهار المجففة لمعالجة التسلخات، يُذر المسحوق فوقها مرة أو مرتين فى اليوم.

▫ حاليـــاً:

يقلب مسحوق الورد والتلك بنسبة ٣ : ١ ويستخدم كبودرة جيدة للتسلخات فى بعض الوصفات الشعبية يوضع النشا بدل التلك، غير أن التلك أفضل بكثير.

(ب) الاستخدام الداخلى:

يستخدم مغلى الثمار أو البذور؛ لتزويد المريض بالحميات والناقهين من الأمراض، بالفيتامين خاصة **Vitamin C**، إذ أن المعروف أن الحميات تستهلك مقادير كبيرة من هذا الفيتامين وأن الثمار تعد مع الليمون الحامض أغنى النباتات وأثمرها بهذا الفيتامين.

يستعمل المغلى فى علاج أمراض الصدر الحادة (السعال الديكى)، والمزمنة كالسل الرئوى، لأنه يخفف من شدة السعال، ويوقف النزف فى القشع، ويوصى باستعماله أيضا لمرضى البول السكرى وتسكين المغص المعوى وجميع الحالات المرضية التى يصف فيها الطبيب استخدام **Vitamin C**.

يمكن استخدام الأثمار المجففة بدلاً عن مغليها وذلك بمقدار ٢٠ جرام منها يومياً تفرم وتمضغ فى الفم إلى أن تنعم وتبلع، أما مغليها فيصنع بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار « المطحونة » إلى فنجان من الماء البارد وتسخينه الى أن يغلى لمدة عشر دقائق، ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة قبل أن يباشر استعماله، ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم، أما مغلى البذور فيستعمل لمعالجة النقرس **Gout** والروماتيزم والتهاب الكلى، والمثانة، ورمل البول، وله رائحة لطيفة تشبه رائحة الفانيليا وهو مدر للبول، ويمكن استعماله لمدة طويلة؛ لأنه لا يخرش الكلى.

لصناعة المغلى ينقع مقدار ملعقتين كبيرتين من البذر المدقوق فى ثلاثة فناجين من الماء البارد طيلة الليل، ويغلى بعد ذلك فى الصباح ويشرب منه فنجان واحد ثلاث مرات فى اليوم.

الثمار يمكن طبخها مع السكر لصناعة مربى مفيدة جداً للشيوخ والأطفال.

○ (ثانياً) الورد مشروب عائلى مقوى :

المحتوى الفيتامينى للورد، وكذا تركيبه الكيميائى يجعل منه شراباً

محسنا ومقوياً لدورة الهضم والدورة الدموية، وكذا الأعصاب، ولكن بصراحة شديد هناك تركيبة هامة جداً يجب أن تكون فى كل منزل وهى تحتوى على أجزاء متساوية من الورد والهندباء، والميلَيسيا والبتولا، والكشمش الأسود، وخرز الصخور، والروزمارى، وذنب الخيل، هذه التركيبة يجب أن تكون الشاى الخاص بالأسرة ويجب أن تتناول لغير المرضى مرة واحدة فى اليوم وذلك لأنها :

(أ) تزيد من كفاءة جهاز المناعة، وتعمل على مقاومة الفيروسات والبكتريا، وأغلب العدوى **Infection** الناجمة عن الاختلاط.

(ب) هذه التركيبة إذا تم تناولها مرة واحدة فى اليوم تساعد على بقاء ضغط الدم فى حالته الطبيعية، أما فى حالة مرضى الضغط المرتفع فيجب تناولها من مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم، مرة على الريق قبل الإفطار بساعة ومرة بعد الغداء بساعتين، ومرة قبل النوم، حتى ينضبط ضغط الدم، والجميل أنها تضبط الضغط وتعيده إلى حالته الطبيعية دون فقد للبوتاسيوم وأيضا دون الإصابة بالضغط المنخفض فهى كما قلنا تضبطه فقط.

(ت) هذه التركيبة منشطة جداً لعملية الهضم، مانعة لأغلب الاضطرابات الهضمية، طاردة للسموم، منظفة للقناة الهضمية **Digestive Tract**.

(ث) لا يوجد أفضل من هذه التركيبة فى الحفاظ على سلامة القلب، وكذا علاج الأنيميا، والضعف العام خاصة إذا تم تحليتها بعسل جيد، وهى أيضا تساعد على تجدد الخلايا الحية **Regeneration cells**

وإكساب الجسم الصحة والعافية.

(ج) ليس لهذه التركيبة أى آثار جانبية وهى صالحة لجميع الأعمار يتناولها الصحيح للحفاظ على صحته وإكسابها مقدار من الزيادة وهى للعليل إن لم تخلصه من المرض ستعينه على التخلص منه، والتجربة خير برهان.

◉ (ثالثاً) الورد فى الحمامات العلاجية :-

يوضع زيت الورد أو ماء الورد على ماء الحمام، لمرضى الاكتئاب، ولتنشيط القلب والحصول على دورة دموية جيدة، هناك القليل ممن يتبع تلك الطريقة العلاجية ولست أدرى لماذا تراجع الناس عن هذه الحالة الصحية التى توفر لأجسادنا الراحة والصحة؟ ونحن حقيقة فى أمس الحاجة لمثل هذه الحمامات، وذلك؛ لأننا نحيا فى عصر امتلأ بالانفعال وطغيان المادية، وتراجعت فيه حلاوة العيش، وصفاء الذهن، والحصول على الراحة النفسية والجسدية.

أوصى بهذا الحمام للصحيح والمريض، وأزيد عليه زيت البنفسج وزيت الخزاما (اللافندر) للحصول على الصحة النفسية والجسدية وكذا اللذة والمتعة بعد الحمام.

◉ (رابعاً) الورد فى ميدان التغذية :-

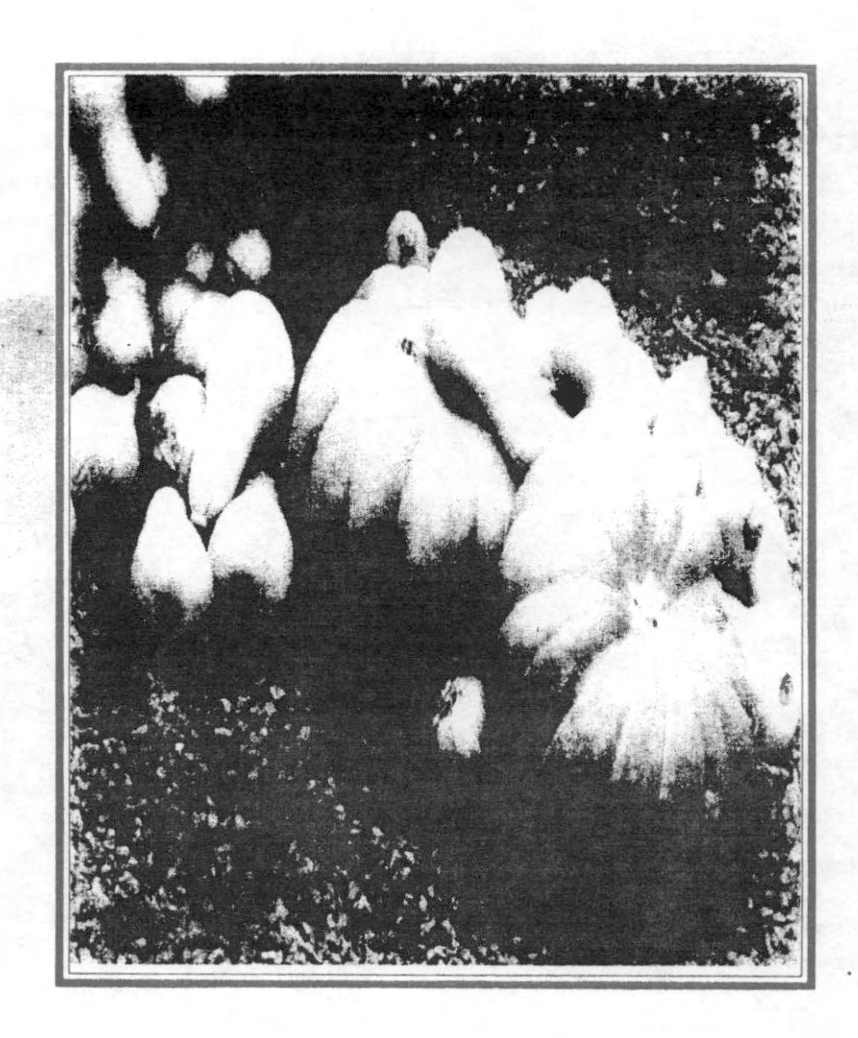
ثمار الورد البرى تطحن وتخلط بالعسل وتؤكل صباحاً على الريق كإفطار مقوى للأطفال والشيوخ، ومن الممكن أيضاً أكل العسل المخلوط بماء الورد كغذاء مقوى فيتامينى جيد، وكان يسمى قديماً بالجلنجبين وكذلك يمكن صناعة مربى الورد وهى تقوم على ثمار الورد البرى أو

أقماع الورد الذى يقمع فى السكر بطريقة صناعة المربى المعروفة لدى كل النساء ويستحب إضافة القليل من الروزمارى عند صناعة المربى.

○ (خامساً) خلطة الورد العلاجية الساحرة:

هناك طريقة تصنع لعلاج دوالى الساقين، دوالى الخصيتين، البواسير، الناثور، الشرخ الشرجى، تقرحات المصران هذه التركيبة عبارة عن أجزاء متساوية من ثمار الورد البرى «النسرين» أو أقماع الورد البرى مع عرق الانجيار، والروزمارى، وذنب الخيل، والميلسيا ينقى الجميع بالغربلة ثم يخلط الجميع جيداً، ويطحن وتؤخذ ملعقة صغيرة مملوءة جيداً على كوب ماء، وتوضع فى وعاء من الإستانلس وتغلى على نار لينة غلوة واحدة، ثم تغطى بغطاء زجاجى لمدة عشر دقائق، ثم تصفى جيداً وتشرب من مرتين إلى ثلاث مرات فى اليوم حسب الحاجة، مرة قبل الإفطار بساعتين ومرة بعد الغداء بساعتين ومرة قبل النوم، يستحب عدم التحلية، ولكن إذا كانت الحاجة ملحة إلى التحلية فيجوز التحلية بملعقة عسل نحل صغيرة دون الزيادة.

۞۞۞۞۞۞



يقطين (قرع العسل) Cucurbita Pepo

يقطين (قرع العسل) Cucurbita Pepo

اليقطين هو القرع العسلى وهو أيضا الكوسة وكلاهما من أحسن الأكلات لمرضى القلب والأوعية الدموية حيث أن كلاهما غنى بالعناصر الهامة للجسم وكذلك الأملاح المعدنية، والفيتامينات.

وقد سبق وتحدثنا عن الكوسة فى كتابنا أمراض الكبد، وهنا سنتحدث عن القرع العسلى «اليقطين أو اللقطين بلغة أهل الشام» وسوف نجد أنه متقارب إلى حد كبير مع آثار الكوسة غير أن لب القرع العسلى من أهم المشروبات لمرضى تضخم البروستات وكذلك الالتهاب الكلى والمثانة والحصوات الرملية والضغط، والدوالى والعلل القلبية.

القرع العسلى مفيد فى حالات كثيرة جداً، وهو غذاء قيم، ودواء منذ زمن بعيد، ويرجع ذلك إلى محتواه الراقى من العناصر الهامة جداً للجسم لذا تعالوا بنا لنتعرف جيداً على التركيب الكيميائى لكل ١٠٠ جرام قرع عسل:

كل ١٠٠ جرام يحتوى على		المقدار المحتوى
Protein	بروتين	1,5 gm
Fats	دهن	,35 gm
Carbohydrates	كربوهيدرات	12,3 gm
Fibers	الياف	1,5 gm
Calcium	كالسيوم	22 m.gm
Phosphorus	فوسفور	36 m.gm
Sodium	صوديوم	1 m.gm
Magnesium	ماغنيسيوم	16 m.gm
Potassium	بوتاسيوم	367 m.gm
Iron	حديد	0,6 m.gm
Vitamin A	فيتامين أ	3700 I.U
Vitamin B1	فيتامين ب١	0.06 m.gm
Vitamin B2	فيتامين ب٢	0,12 m.gm
Vitamin B3	فيتامين ب٣	0,6 m.gm
Vitamin B5	فيتامين ب٥	0,4 m.gm
Vitamin B6	فيتامين ب٦	0,16 m.gm
Folic Acid	حمض فوليك	17 micro gram
Vitamin C	فيتامين	14 m.gm

وعند التركيز على بذر القرع العسلى نجد أنه يحتوى على :

31٪ من زيت ثابت غير مشبع يشمل اللينولينيك وأحماض الأولينيك الدهنية كما تحتوى أيضاً على كوكوربيتاسينات وفيتامينات وأملاح معدنية ولكن فى البذر يتوافر الزنك **Zink**.

● ونرى من خلال هذا التركيب الرائع فوائد القرع العسلى العديدة التى أقر بها الطب الحديث فى أبحاثه المتعددة، وكانت خلاصتها :

(١) لب القرع العسلى « اليقطين » يستخدم بشكل رئيسى كعميل مأمون طارد للديدان، وهو مفيد على وجه الخصوص ضد الديدان الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تناسبهم المستحضرات السامة والقوية المفعول.

(٢) يقول بول شونبرغ :

القرع العسلى يحتوى على مادة إيزوبرينويدية تعمل على القضاء على الديدان المعوية بشكل متميز، والمادة المسماة كوكوربيتاسين قادرة على إيقاف الانقسام الخلوى فى الطور التالى ويجب اختبارها كمادة مضادة للسرطان **Anti Cacer** فى حالة تضخم البروستات.

(٣) يستخدم لب القرع كمغلى من أجل تفريج الالتهاب المعوى.

(٤) استخدم القرع كعلاج لالتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولى **Urinary System** الأخرى، كما يوصى بتناول بذور القرع المدرة للبول والمقوية للمثانة **Bladder** والغنية بالزنك فى المراحل الأولى من مشكلات البروستات.

. . لب القرع وكذلك القرع مدر للبول مفتت للحصى، طارد للرمل يزيل التهاب الكلى وكذلك يقوى وظائفها وهو كاسر للعطش نافع فى حالات الحمى **Fever**.

محتواه الفيتامينى يعمل على تجديد الخلايا الحية والمساعدة فى ترميم الأوعية الدموية، وعلاج الدوالى، وهو غذاء جيد لمرضى الدوالى والبواسير، والناثور، والشرخ الشرجى وكذا أمراض القلب.

يعمل مغلى لب القرع وكذا سفونه وأيضا أكل القرع المسلوق على إزالة الشقيقة «الصداع النصفى» وتحسين حالة الدورة الدموية وعلل القلب.

هذا ما جاء فى الطب الحديث وقد اكتفيت بما سبق، رغم أن الأبحاث فى دور القرع الغذائى والعلاجى كثيرة، ولكن المؤكد منها والذى أُجزِمَ بمفعوله ما سبق، ولنتصارح سوياً ما أثبته الطب الحديث لم يكن بالجديد فالقرع العسلى معروف منذ زمن بعيد بهذه الفوائد وأكثر.

ودعونا نتصفح بعض المراجع الطبية القديمة لنرى أن ما أكده الطب الحديث لم يكن بجديد وقد اخترت للمراجعة كتاب «تذكرة داود» حيث قال فيه الحكيم الأنطاكى:

(قرع) مستطيل ومستدير غليظ القشر تبقى قوته نحو ثلاث سنين وهو بارد رطب فى الثانية يقمع الحرارة وما هاج عن الخليطين بالتمر الهندى وأكله بالخل يقطع الحمى **Fever** مجرب وحرارته نزيل الصداع **Headich** طلاء وإن غرز بالشعير وأودع النار فى العجين حتى ينضج وهرس وصفى واستعمل بالسكر أو التمر الهندى نفع من حرارة الدماغ

والرمد والحميات نفعاً ظاهراً، والقرع يلين ويرطب ويفتح السدد ويدر ويزيل الخلفة والمّرى منه ينفع من اليرقان **Jaundice** والسدد الصلبة وأكله بالسكر مربى ومطبوخاً وشرب ماؤه مزيل للوسواس والجنون والصداع عن بخار ويزيل ما فى الكلى والمعى بتليين وإدرار وهو يولد القولنج والرطوبات وضعف المعدة ويصلحه الكمون، ورماده يبرئ القروح **Ulcers** وإذا حشى خبث الحديد وترك حتى ينحل كان خضاباً جيداً ولبه يزيل حرقة البول وهزال الكلى وقروح المثانة ويحبس الدم.

● **الاستخدام الغذائى والعلاجى:**

- **يقول الدكتور محمد شفيق أستاذ فى كلية الطب جامعة دمشق فى كتابه الثمين التغذية الصحيحة:**

يوصى العربيون بالقرع؛ نظراً لهولة طبخه للأشخاص النحيلين مخلوطاً مع السكر أو مع الأرز أو التابيوكا بالإضافة إلى الحليب والزبد والكريمة فى صنع الشوربا والمساحيق وخاصة للأطفال؛ وذلك لطيب طعمه وفى معالجة الشيوخ والناقهين، ويوصف خاصة للمصابين بعسرات الهضم والتهابات المعى والمصابين بعلل القلب والكلى.

- وقد اتضحت فائدة مسحوق القرع فى زيادة إدرار البول فى التهابات الكلى المزمنة وحتى الخطرة حيث يغزر مقدار البول وتزداد العناصر المفرغة معه، وتنقص الوذمة وينقص عدد الإسطونات والخلايا الكلوية المفرغة وهو مرحلة متوسطة فى تغذية المصابين بعلل أنبوب الهضم الحادة والحميات.

◉ أما أستاذنا الدكتور أمين رويحة فيقول :-

يؤكل يومياً القرع المطهو لطرد السوائل من الجسم « اوديما، انصباب . . . إلخ » ويقشر لهذا الغرض مقدار نصف كيلو من الثمرة ويقطع مكعبات صغيرة تسلق مع كميات من السكر وتهرس؛ لتصبح عجينة رخوة ثم يضاف إليها البهار « الذى سبق وذكرته انا فى النعناع »، وتطهى حساء مع الحليب وبدون ملح ويستمر عليه يومياً لمدة ستة أيام، وبعد فاصلة بضعة أيام تكرر العملية مرة ثانية، وهكذا حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

ويعالج تضخم البروستات عند الشيوخ وما ينتج عنه من اضطرابات التبويل بمستحلب بذور القرع، ويعمل من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة ١٠٠ململ لكل ٢٠ جرام من البذور وبعد بضع دقائق يحلى ويشرب دافئاً قدر المستطاع.

● ومن التجارب العلمية الأخرى نلخص هذه الطرق.

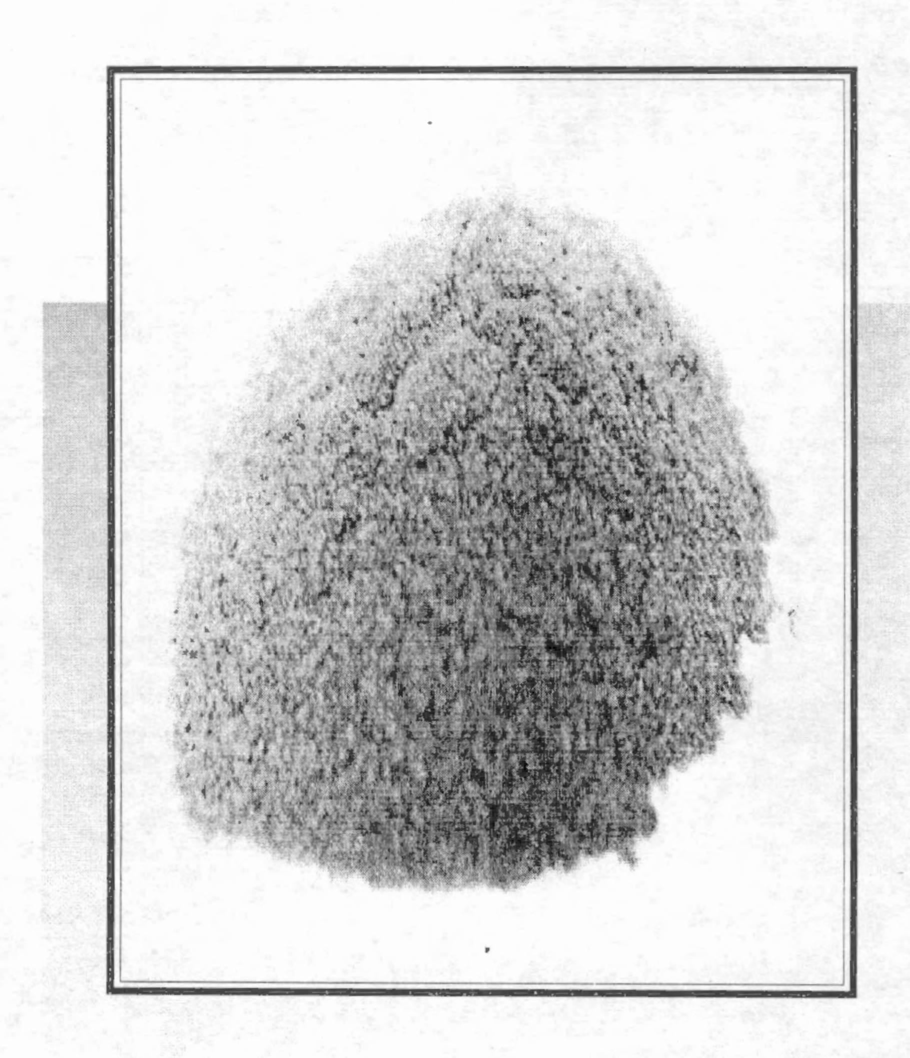
(١) لمرضى القلب والضغط المرتفع :-

شرب نقيع البذور صباحاً على الريق قبل الإفطار بساعتين ويحضر النقيع بنفس طريقة الشاى، ملعقة على كوب ماء ويغلى فى وعاء من الإستانلس على نار لينة حتى يصل لدرجة الغليان ثم يغطى بغطاء زجاجى لمدة دقيقتين ويصفى ويشرب ، من مرة إلى مرتين فى اليوم، وكذلك يمكن استخدام مسحوق القرع، والقرع المسلوق.

(٢) مرضى تضخم البروستات المشايخي :
شرب نقيع البذور، أو المسحوق، أو مسلوق القرع ويستحب أن يضاف إلى النقيع وكذلك المسلوق الروزمارى وأقماع الورد البلدى (النسرين) .

(٣) لتصحيح القدرة الجنسية :-
يقطع ١ك من القرع العسلى ثم يوضع نصف كيلو من سكر الطبرزد « سكر النبات » المسحوق ويترك لمدة ٦ ساعات فى إناء مغطى من الإستانلس ثم يسلق ويوضع فى صنية ويوضع على سطحه البشاميل والزبيب والفول السودانى والمكسرات اللازمة ثم يدخل الفرن لمدة ربع ساعة ويؤكل مرتين فى اليوم كوجبة مقوية ومنشطة هامة جداً للأطفال والكبار وهى رائعة فى تحسين الحالة الجنسية .





ينسون Pimpinella Anisum

ينسون Pimpinella Anisum

أتذكر واجبات الضيافة الجميلة، عندما كنا نذهب إلى الأصدقاء، والأقارب وأتذكر أيضا ما كان يعرض علينا من مشروبات، نعم... كان يعرض علينا الينسون والتيليو والشمر والكركديه، والزنجبيل وعصير الليمون أو البرتقال وما شابه ذلك، كلها مشروبات صحية تحضر داخل المطبخ، تصنعه طبيبة، نعم... هذه هى الحقيقة فالمرأة عندما تقدم مثل هذه المشروبات تجعل من نفسها طبيبة تحافظ على صحة أسرتها وتحمى زوجها وأطفالها من الأمراض؛ لأن هذه المشروبات صحية ١٠٠٪.

تقوم بإمداد الجسم بما يلزمه من فيتامينات ومعادن وأشياء أخرى، الجسم فى أمس الحاجة لها.

مطبخنا الآن يمتلأ بالشاى الأسود، والبن، والكولا... ومن المشروبات الصناعية ما لا حصر له ولا عدد، وعندما تسأل: لماذا هذه المشروبات الصناعية؟!

الجواب يكون من أغرب الأجوبة وهو: تعطى طعماً ألذ من الطبيعى كما أنها تتمتع بنفس الخواص المفيدة.

هنا أجد نفسى فى حيرة شديدة ...كيف..؟! كيف يكون المستحضر الصناعى بنفس فوائد المشروب الطازج ؟! بالطبع هذا مستحيل ويكفى أن تراجع علبة المشروب؛ لتجد (ألوان مسموح بها) (مواد حافظة بنسبة كذا) (مصنوع من لب كذا) ألا نقرأ سوياً مثل هذه الكلمات ألا تكفى هذه العبارات؛ لتبين لنا أن المشروب الطبيعى أنقى

وأجمل، وأن المشروب الصناعى ما هو إلا (سم أُذيب فى العسل) .

لذا أرجو أن نحرص على شرب كل ما هو طبيعى يجلب لنا الصحة والعافية ويقينا بإذن الله من شر المرض والوهن.

من أجل المشروبات الطبيعية الينسون ذلك النبات الراقى الذى يحافظ على سلامة الجهاز الهضمى ويمتعنا بالراحة والاستقرار.

● ودعونا نقرأ أولاً ما كتبه الغرب عن الينسون :

(١) يقول فرديناند باريس:

أن الينسون معروف بخواصه العطرية منذ أقدم العصور وقد دون فى الحضارة الفرعونية أثاره الطبية، وحديثاً نرى أن خلاصة الينسون مدرة للبول، منشطة للمعدة، موسعة وحالة للتشنج، كما أنها طاردة جيدة للغازات خاصة مع الشمر، ومن المعروف أن مادة الأبيثول الموجودة فى الينسون منشطة للغدد **Glands**، مما يجعل من الينسون مدر للحليب من الدرجة الأولى رغم وجود العناصر الأستروجينية فيه.

(٢) دنيس لامبولاى يقول :

يستخدم الينسون داخلياً لتنشيط القلب، وفى حالات التشنج والسعال، وهو مفيد للمرأة المرضع، يفتح الشهية وينشط الهضم **Digestion**، ويوصف فى حالات الانتفاخ الناجم عن تجمع الغازات **Gases**، وبلع الهواء بشكل مفرط، وعسر الهضم، والتقيؤ **Vomating**، والغثيان، وهو يستعمل خارجياً مع منقوع الشمار كلوسيون أو كمادات لعلاج الرضوض.

(٣) أما الدكتور جيمس بالشي فيقول :-

الينسون كما هو معروف يساعد على الهضم، كما أنه مخلص للمسالك الهوائية من المخاط، يكافح العدوى **Infection** وينشط إنتاج اللبن عند المرضعات، وهو مفيد جداً فى علاج عسر الهضم وفى حالات العدوى التنفسية **Respiratory Infection** مثل التهاب الجيوب الأنفية، كما أنه مفيد فى أعراض سن اليأس « انقطاع الطمث ».

(٤) اندروشوفاليه خبير الأعشاب وأستاذ طب الأعشاب فى جامعة ميدل ساكس بانجلترا يقول :

الينسون مفيد جداً فى التخلص من الريح وانتفاخ البطن وتحسين الهضم، ويشيع إعطاؤه للأطفال لتفريج المغص وهو آمن جداً لجميع الأعمار كما يستخدم لتخفيف الغثيان وعسر الهضم، والينسون مضاد جيد للتشنج وتفيد المواد المضادة للتشنج الموجودة فى الينسون فى مواجهة ألم الحيض والربو والشاهوف والتهاب القصبات، ويبرر مفعول البذور المفشع استخدامها لهذه العلل النفسية، والينسون مفيد فى علاج العنانة « العجز الجنسى » والبرودة الجنسية، ويستخدم للنساء مع التيليو « أوراق الزيزفون » للبرود الجنسى .

يستخدم خارجياً زيت الينسون مع زيت الخزاما؛ لعلاج القمل والجرب .

أما طب الأعشاب العربى الحديث فيرى أن من أهم الأشياء الجميلة التى ينبغى الحفاظ عليها المشروبات الصحية كالينسون والشمر وغيرهما وقد امتلأت المراجع بفوائد هذه المشروبات .

▣ ومن أهم ماذكر فى فوائد الينسون فى الطب الحديث :-

(١) مقالة الأستاذ الدكتور رمزى مفتاح والتى جاء فيها :

الينسون عشب حولى مشهور جداً فى شتى أنحاء العالم، وتاريخه معروف منذ زمن بعيد، ثماره تستعمل كمسكن معوى ومعرق ومدر للبول، ويقطر منه زيت يستعمل فى المشروبات وقد يسمى بذرة حلوة، وهو منبه معدى عطرى هاضم، مزيل للإنتفاخ مسكن للمغص؛ ولذلك يضاف للمسهلات القوية وهو مسكن للسعال لما فيه من الزيت الطيار وجرعته من ١ :٣ نقط، أما البذور نفسها فتغلى فى الماء وتشرب للهضم **Digestion** والصدر، وهو مركب من أنيثول **Anethol**- وصنوبرين **Pi-nene**، وزعفرول **Safrol**، وليونين **Lemonin** وهيدروكينون، والأنيثول مادة تتحول إلى حمض ينسونى **Anise Acid** .

يضاف زيت الينسون إلى أدوية أمراض الحلق والصدر، وقد ذكر الينسون قدماء المصريين فى كتب الطب، وموطنه الأصلى مصر واليونان وأسيا الصغرى، ثم انتقلت زراعته إلى أسبانيا وبلغاريا وروسيا .

(٢) الدكتور أمين رويحة يقول :

زيت الينسون العطرى، ومادة الأنيثول لهما تأثير مسكن قوى للتشنجات والإفادة منهما واضحة فى ميدان الهضم والنفشع، ومن المعروف أن الينسون يقوى جهاز الهضم **Digestion** خصوصاً عند المسنين، ويسكن المغص المعوى عند الرضع والأطفال والكبار معاً، كما أنه طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها .

الينسون مفيد فى علاج نوبات الربو (استما) ويقوى المبايض عند

النساء فى سن اليأس، كما أنه يدر الطمث (الحيض) ويقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد من إدرار اللبن عند المرضع.

● التركيب الكيميائى لليانسون :-

يصنف الينسون ضمن النباتات التى تحتوى على زيوت عطرية حيث تحتوى البذور على **6%** زيت عطرى لا لون له يتضمن من **75%** الى **90%** أنيثول **Anethol** واستراجول ((ميثيل شافكول)) **Methyl Chavicol** وحوالى **30%** زيت دسم وكولين **Cholin** وبروتين وبعض المواد الأخرى مثل الدهيد الأنيسون **Anise Aldehyde** وحمض الأنسيس **Anisic Acid**، وصنوبرين **Pinene** وفورانوكومارينات وفينيل بروبانويد وستيرولات.

ومن التركيب الكيميائى نرى احتواء الأنيسون على أنيثول المركب الملحوظ دوره فى توليد الأستروجين **Estrogen**، والحقيقة أن البذور ككل لها دور مولد معتدل للأستروجين مما يعنى أن استخدام العشبة يعمل على تنبيه الرغبة الجنسية ويدر الحليب فى الثدى عند النساء.

الطب الحديث والتحليل الكيميائى يشير إلى أهمية هذا المشروب والعجيب أنه كان فى غاية الانتشار يعمر به جميع المطابخ كمشروب راقى يحبه الكبير والصغير وفجأة تراجع هذا المشروب الجيد وأوشك على الاختفاء من منازلنا.

والسؤال لماذا؟! هل أصبحنا نكره الصحة والعافية؟! هل أدمنا كل مشروب صناعى يدمر صحتنا؟! أرجو أن نضع كل هذه التساؤلات نصب أعيننا، لنعود إلى المشروب الصحى المفيد الذى يجمل مطبخنا

ويحافظ على صحتنا؛ ولنقرأ سوياً ما قاله الحكماء القدماء عن الينسون لنعلم أن فوائده علمها القديم والحديث وأقر بها أهل الطب منذ زمن بعيد؛ لنعى أهميته.

■ **يقول ديسقوريدوس:**

الأنيسون قوته بالجملة مسخنة ميبسة وهى تغش الرياح عن البدن وتسكن الوجع محللة مدرة للبول والعرق مذهبة للفضول تقطع العطش إذا شربت ، وقد توافق ذوات السموم من الهوام والنفخ وتعقل البطن وتقطع سيلان الرطوبات التى لونها أبيض من الرحم، وتدر اللبن وتنهض شهوة الجماع، وإذا استنشق بخوره سكن الصداع البارد ، وإذا سحق وخلط بدهن الورد وقطر فى الآذن أبرأ ما يعرض فى باطنها من الانصداع للسقطة والضربة.

■ **الـــرازى:**

الأنيسون ينفع من الاستسقاء ويذهب بالقراقر والنفخ.

● **حكيم بن حنين:**

اذا اكتحل به نفع من السيل المزمن فى العين.

ابن ماسويه:

ينفع من السدد العارض فى الكبد **Liver** والطحال **Spleen** المتولدة من الرطوبات، عاقل للبطن المنطلقة ولاسيما إذا قلى قليلاً .

● البصرى:

الأنيسون يعدل مخرج النفس.

■ **العلامة الرئيس ابن سينا :**

ينفع الأنيسون تهيج الوجه وورم الأطراف ويفتح سدد الكبد والمثانة **Bladder** والكلى والرحم **Uterus** وينفع من الحميات العتيقة.

● **التجربتين :**

الأنيسون يقطع العطش البلغمى ولاسيما إذا عقد منه شراب بالسكر وينفع طبيحه من عود السوس للصدر وينفع البهر، وإذا تسن به مسحوقاً وولى « تتابع » ذلك نفع من البخر الكائن عن عفونة اللثة الباردة وأصول الأضراس، وإذا تبخر بدخانه نفع من النزلات الباردة ومن صداع الرأس البارد.

■ **طرق استخدام الأنيسون :**

(١) يقول الدكتور أمين رويحة :

يستعمل الأنيسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب الينسون وبضع مرات فى اليوم (٥–٧) نقط من الصبغة فى الحليب أو الماء ويباع الشراب والصبغة فى الصيدليات.

كل من يصاب بالإسهال من أكل اللبن أو مشتقاته يمكن أن يتجنب حدوث ذلك برش مسحوق بذور الأنيسون فوقه قبل أكله كما أن الأنيسون طارد للغازات المعوية.

من الخارج زيت الينسون يستخدم لإبادة القمل فى الرأس بفركه برؤوس الأصابع فى جلدة الرأس.

(٢) الخلطة الشعبية الشهيرة :-

توخذ أجزاء متساوية من الينسون والتيليو والحبة السوداء (حبة البركة) ولبان الكندر وورق الجوافة والنعناع الفلفلى وعرق السوس يخلط الجميع وتطحن ثم تجفف فى وعاء زجاجى وتستخدم لعلاج الربو والكحة وحساسية الصدر وتوسيع الشعب الهوائية وكتركيبة هامة جداً مضادة للالتهاب منشطة لأغلب الوظائف الحيوية للجسم ، التحضير بوضع ملعقة صغيرة من عسل النحل ويشرب من مرة إلى مرتين فى اليوم حسب الحاجة .

هذه التركيبة شعبية قديمة لها آثار السحر فى عمليات العلاج .



الفصل الثانى

تخطيط الوجبات الغذائية

لمرضى القلب
والأوعية الدموية

تخطيط الوجبات الغذائية لمرضى القلب والأوعية الدموية

بعد ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كثرت المخططات الغذائية، وتعددت بشكل أصبح ملفتاً للنظر حتى أن الطبيب والمصاب لا يدرى أى مخطط غذائى سوف ينسق لتلك الحالة، وأحياناً نجد بعض المخططات بها عجز فى بعض العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد.

وتعالوا بنا لنرى معالجة غذائية لارتفاع مستوى الكوليسترول فى الدم وضعتها جمعية القلب الأمريكية American Heart Association:

ينصح مرضى ارتفاع الكوليسترول فى الدم بتقليل تناول الدهون المشبعة، والكوليسترول فى الوجبة الغذائية، وعلى المريض الاختيار من ثلاثة أنماط غذائية وهى كالآتى:

● **النمط الأول «I»:**

(١) الدهون فى الطعام تمثل **30%** من إجمالى السعرات، أما الكربوهيدرات فتمثل **55%**، والبروتين **15%**.

(٢) الوجبة الغذائية يجب أن تحتوى على دهون متساوية من الحموض الدهنية المشبعة **Saturated Fatty Acid**، والحموض الدهنية غير المشبعة العديدة **Poly UnSaturated Fatty Acid**، والحموض الدهنية غير المشبعة الأحادية **Mono UnSaturated Fatty Acid** حتى يساهم كل

نوع بنسبة 10% من إجمالى السعرات.

(٣) يجب أن تقل كمية الكوليسترول المتناولة عن 300mlgm يومياً.

(٤) الإكثار من الكربوهيدرات المعقدة، ويجب ألا يزيد عدد البيض المتناولة عن بيضتين فى الأسبوع، وأيضا يجب تجنب زبد الحليب Butter Fat والأعضاء الداخلية للحيوان مثل المخ Brain والكبد Liver والأحشاء Vesra ومن الممكن استبدال الزبدة ببياض البيض، ويرشح تناول المارجين الناعم والزيوت النباتية.

هذا النمط لعامة الناس؛ لضبط مستوى الكوليسترول .

◉ النمط الثانى «II»:

(١) الدهن يمثل 25% من إجمالى السعرات فى حين أن الكربوهيدرات تمثل 60% ، والبروتين 15%.

(٢) كمية الكوليسترول التى يتم تناولها يومياً تتراوح من 200mlgm الى 250mlgm.

(٣) تقلل اللحوم والدواجن والأغذية البحرية إلى ١٢٠ جرام وحتى ١٦٠جرام فى اليوم، ويتم السماح فقط بتناول اللحوم الصافية والجبن المصنوع من الحليب المنخفض الدهن، ويجب الإكثار من الحبوب والخضروات والفاكهة والبقوليات.

(٤) هناك توصية بإحلال الدواجن والأسماك بدلاً من اللحوم الحمراء ويجب أيضاً استخدام الحليب منزوع الدسم.

(٥) ينصح بزيادة الحموض الدهنية غير المشبعة العديدة وتقليص

الدهون المشبعة.

هذا النمط خاص بالأشخاص الذين يعانون ارتفاع فى مستويات الكوليسترول، أو لديهم أحد عوامل الخطر.

● النمط الثالث «III» :

(١) نسبة الدهون حوالى **20%** من أجمالى السعرات اليومية فى حين تكون الكربوهيدرات **65%** والبروتينات **15%**.

(٢) محتوى الوجبة من الكوليسترول يتراوح من **100mlgm** إلى **150mlgm** يومياً.

(٣) تناول اللحوم والقشريات والدواجن يجب ألا يتجاوز **80gm** فى اليوم الواحد.

(٤) الزيادة بمقدار الضعف للحموض الدهنية غير المشبعة العديدة **Poly UnSaturated Fatty Acid** على الحموض الدهنية المشبعة.

(٥) يوصى باستخدام الزيوت النباتية خاصة زيت الذرة ومن الممكن استخدام بياض البيض فى المخبوزات.

(٦) تناول اللحم وجبة واحدة فقط.

هذا النمط يستخدم للعائلات ذات التاريخ الطبى المبكر للإصابة بمرض تصلب الشرايين.

هذه هى الأنماط الثلاثة والمخطط الغذائى الذى تم وضعه من قبل جمعية القلب الأمريكية وكان ذلك عام ١٩٨٤ وهناك مخططات أخرى لنفس الجمعية ولغيرها حتى أننا نستطيع أن ننشأ مجلدات للمخططات الغذائية لمرضى القلب والأوعية الدموية فقط.

ولقد لاحظنا من خلال هذه المخططات الدقة بالجرام والسعر وهذا أمر يصعب على الإنسان تطبيقه فى المنزل أو إذا ما دعى أى فرد شرقى أو عربى لوليمة أو ماشابه ذلك، أمر صعب.

لذا تعالوا بنا لنضع مخطط خاص بنا نحن العرب ربما يكون بدائى ولكن نجاحه مرتفع جداً.

■ **المخطط الأول للأصحاء:**

(١) الإقلاع عن التدخين، أو تقليص عملية التدخين مع محاولة الاسترخاء، والميل إلى النزعة الدينية التى تخلصنا من أعباء الحياة.

(٢) عدم الإكثار من تناول الدهون الحيوانية والزبدة والكولا، وأغلب ما يحتوى على مواد حافظة وكذلك الشاى الأسود، والقهوة.

(٣) استبدال السمن الحيوانى بزيوت نباتية، ويكتفى ببياض البيض فى المخبوزات.

(٤) الإكثار من أكل السمك المشوى والمسلوق وليكن ثلاثة أيام فى الأسبوع كوجبة للغذاء هامة جداً.

(٥) الإكثار من تناول الخضروات خاصة الجرجير، والمقدونس، والخرشوف، والسريس ((الهندباء))، والثوم، والبصل، والملفوف.

وكذلك الفواكه مثل الموز، والتفاح.... إلخ.

● **المخطط الثانى لمرضى القلب والأوعية الدموية:**

لن نضع هذا المخطط فى نقاط ولكن سنضع وجبات كيف يمكن إعدادها وتناولها للتخلص من المرض بإذن الله.

أولاً :- وجبات الإفطار:

(أ) وجبة أولى:

جبن قريش منزوع الملح يضاف إليه ٢ ملعقة من زيت الزيتون ونصف ليمونة ويؤكل بخبز أسمر مع كوب لبن منزوع الدسم محلى بملعقة صغيرة من عسل النحل، وبيضة واحدة مسلوقة جيداً، وأعواد من المقدونس، والسريس.

(ب) وجبة ثانية:

مسلوق فول الصويا، أو التوفو، أو الميزو مع الخبز الأسمر، وشرائح البصل المضاف إليه زيت الزيتون والقليل من الخل أو اليمون.

(ت) وجبة ثالثة:

يقشر الفول المدمس ويهرس مع الزيت الحار والليمون ويؤكل بخبز أسمر، ويؤكل مع شرائح البصل والخضروات (المقدونس- الجرجير- الخرشوف- والسريس) أو من الممكن أكله مع البصل الأخضر لاحتوائه على التيكوفيرول.

(ث) وجبة رابعة:

يتم سلق البطاطس وتهمك مع زيت الزيتون والبهارات السابق ذكرها فى شرح (النعناع) وتؤكل مع أعواد من الخضار بخبز أسمر.

(ج) وجبة خامسة:

سندوتش مربى التين مع زبد منزوع الدسم ويشرب معه كوب من مغلى المقدونس.

لا يتم تناول هذه الوجبة عند الإصابة برطوبة فى المعدة أو برد، وهى

صالحة لما دون ذلك، وهامة لإصلاح الجهاز الدورى كذلك الجهاز التنفسى.

(د) وجبة سادسة:

فول ينزع قشرته ويوضع عليه زيت النخيل **Palm Oil** ويهمك جيداً ويؤكل مع العديد من الخضروات الموصى بها مع بيضة مسلوقة جيداً (أو) كوب من اللبن منزوع الدسم والمحلى بمعلقة صغيرة من عسل النحل.

هذه الوجبات الخاصة بعملية الإفطار ينصح بتناولها وعدم الالتزام بوجبة أو وجبتين فقط؛ لأن التنوع دائماً يفيد فى عمليات تجدد الخلايا الحية وعودة الجسم إلى طبيعته.

ثانياً :- وجبات الغذاء:

(أ) وجبة أولى

أرز أسمر «بنى – أرز مرضى السكر» + سمك مشوى كبير الحجم (التونة، الرنجة، البورى.. .إلخ) مع طبق سلطة يتكون من (الخرشوف، السريس (الهندباء)، الجرجير، الملفوف، المقدونس، نصف بصلة، ثوم مدقوق، ٢ملعقة زيت زيتون، ليمون حامض) وجبة رائعة للحفاظ على الصحة وتقوية الأوعية الدموية، وتحسين جريان الدم- وتخفيض الكوليسترول.

(ب) وجبة ثانية:

شوربة خضار تتكون من الكوسا – البطاطس – الخرشوف – الجزر – نصف بصلة – والبهار المذكور فى شرح النعناع – الملح يجب أن يمنع

أو يضاف بكمية قليلة جداً ويؤكل لحم الأرنب أو الدجاج أو ٧٠ جرام من اللحم الأحمر الخالص.

(ثالثاً) وجبات العشاء:

أما أن تكون مثل الإفطار أو تكون خفيفة جداً مثل.

(أ) طاجن من الزبادى منزوع الدسم يوضع عليه ملعقة عسل نحل صغيرة ونصف ليمونة أو بدون ليمون.

(ب) نصف سندوتش من مربى التين.

(ج) شوربة خضار.

(ء) الاكتفاء بالفاكهة.

● تنبيه هام:

بين الوجبات ينصح بتناول الخضراوات بكثرة أو كم قليل من الفاكهة؛ لتحسين عمليات الهضم وإمداد الجسم بما يلزمه من فيتامينات وأملاح معدنية هامة.



الخاتمة

إلى قرائى الأعزاء أرجو من الله أن أكون قد وفقت فى جمع كل ما هو هام لمرضى القلب والأوعية الدموية، ولكن ما بداخل هذا الكتاب ليس للمريض فقط، بل هو للصحيح قبل المريض.

تنفيذ ما بداخل الكتاب من مأكولات يمنع عنا بأمر المولى- عز وجل- المرض، فلا ننتظره لننفذ محتوى الكتاب بل ننفذ لننعم بالصحة والعافية.

إلى كل أم، وإلى كل إمرأة إقرائى واحفظى هذه الورقات عن ظهر قلب ونفذى ما بداخلها، فى مطبخك الجميل؛ لتنعم أسرتك بالصحة والعافية، فالمرأة هى أمهر الأطباء، وأجود الحكماء إن حرصت على صحة أسرتها بما تقدمه من داخل مطبخها، وليكن المطبخ، هو الصيدلية التى تصرف الصحة والعافية لكل أفراد الأسرة، ولتكن المرأة الطبيبة الحريصة على سلامة أسرتها.

أضع هذا الكتاب بين يديك وأرجو من الله لى، ولكم الصحة والعافية فى الدنيا والأخرة.

المؤلف

محمد عبده مغاورى

أخصائى التحاليل البيولوجية

الفهرس



إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون
☎ ٢٢٤١٣٢٩ ـ ٠٤٠/٢٢٤٦٩٧٤